

BEWEGEN BIJ KANKER

Inleiding

De ziekte kanker, maar ook de behandeling, zoals chemotherapie, operatie, bestraling en hormonale therapie, kunnen aanleiding geven tot langdurige vermoeidheid en conditieverlies. Lichamelijk actief zijn kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt, zowel tijdens de medische behandeling als na afronding van de behandeling.

Waarom bewegen tijdens de behandeling?

Veel patiënten met kanker hebben last van vermoeidheid. De vermoeidheid tijdens de behandeling van kanker kan mensen beperken. Mensen hebben de neiging om minder actief te zijn. Onderzoek heeft aangetoond dat lichamelijk actief zijn beter helpt tegen de vermoeidheid dan veel liggen of slapen. Het is belangrijk om de zwaarte van de activiteit af te stemmen op het soort behandeling dat u krijgt. Soms kunt u enkele dagen na de behandeling rustiger aan doen, maar te weinig activiteit kan leiden tot minder kracht en energie, wat vaak leidt tot nog minder activiteiten. Bewegen kan helpen om kanker en de behandeling van kanker beter te doorstaan en sneller te herstellen.

Wist u dat lichamelijke activiteit:

- het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen?
- kan helpen om na de behandeling weer sneller op krachten te komen?
- kan helpen om u minder vermoeid te voelen tijdens de behandeling?
- uw zelfvertrouwen kan vergroten en uw concentratie kan verbeteren?
- het herstel na een operatie versnelt?
- kan helpen om beter te slapen?
- helpt om spiermassa op te bouwen en de kans op osteoporose (botontkalking) te verminderen?
- een positieve invloed heeft op uw gemoedstoestand?

Welke vorm van lichamelijke activiteit?

Verschillende vormen van lichamelijke activiteit zijn tijdens de behandeling van kanker mogelijk. De meest toegepaste activiteiten zijn wandelen en fietsen, maar ook bijvoorbeeld huishoudelijk werk en tuinieren vallen hieronder. Kies een activiteit die bij u past en die u prettig vindt, dat maakt het makkelijker om de activiteit vol te houden. Een combinatie van verschillende bewegingsvormen is juist ook prima.

Hoe vaak bewegen?

Om een goede gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben (Nederlandse Norm Gezond Bewegen). Of aan de norm wordt voldaan, hangt af van de duur (totaal 30 minuten in blokjes van minimaal tien minuten), de frequentie (minimaal vijf dagen per week) en de intensiteit (iets hogere hartslag en ademhaling: dus stevig doorwandelen, iets harder op de pedalen trappen, traplopen). Iedere keer dat u beweegt, kunt u het beste beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling down. Dit betekent gedurende de eerste en laatste 5 minuten in een relatief langzaam ontspannen tempo bewegen. U kunt de hoeveelheid beweging bijhouden in het dagboekje achterin de folder.

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen bewust realiseert hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft. U moet in staat zijn om tijdens het bewegen af en toe te praten zonder kortademig te worden of u vervelend te voelen. Als u zich na afloop langer dan een uur moe voelt, dan trainde u mogelijk te hard. Doe het de volgende keer iets rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na het bewegen. Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, stop dan. Heeft u een keer een dag dat het niet lukt, dan geeft dit niet. Probeer het de volgende dag opnieuw.

Algemene tips tijdens bewegen:

- Doe het rustig aan een half uur voorafgaand en na afronding van de lichamelijke inspanning;
- Drink voldoende bij warm weer;
- Wees alert op alarmerende signalen die ontstaan in uw lichaam tijdens de inspanning, zoals:
 - Pijn op uw borst en pijn in uw arm
 - Onregelmatige hartslag
 - Gevoel van duizeligheid
 - Misselijkheid
 - Kortademigheid

Beweegtasje

Als u start met chemotherapie ontvangt u een beweegtasje van de oncologieverpleegkundige om u extra te ondersteunen in het actief blijven tijdens de chemotherapie. Het tasje bevat een oefenprogramma, een stressbal en een elastische band (dynaband). De dynaband kunt u gebruiken bij armoefening 3 uit het oefenprogramma. Het oefenprogramma bevat totaal 4 armoefeningen en 4 beenoefeningen, die met tekeningen en tekst verder aan u verduidelijkt worden. Probeer het oefenprogramma dagelijks te doen in 3 series van 5 tot 10 herhalingen. U hoeft echter niet alle oefeningen in 1 keer te doen, u kunt ze verspreid over de dag doen en eventueel met minder herhalingen als u het niet goed vol kunt houden.

Volhouden van lichamelijke activiteit

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de behandeling, ze voelen zich beter. Soms is het moeilijk om het bewegen vol te houden. Hieronder volgen enkele tips om u te helpen lichamenlijk actief te blijven.

- Vraag iemand anders om met u mee te trainen, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega.
- Als het moeilijk is om het trainen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de training dan van tevoren en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het onderdeel van uw dagelijkse routine. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, ga fietsen in plaats van met de auto.

- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld lopen af met fietsen.
- Beloon uzelf. Voorbeelden zijn een bioscoopkaartje of kaartjes voor een sportwedstrijd, een boek of een etentje.
- Vraag ondersteuning en begeleiding van de verpleegkundigen en/of fysiotherapeuten.
- Probeer te focussen op het positieve, heb plezier in het bewegen.
- Probeer uw motivatie vast te houden, schrijf de redenen op die u heeft om te starten met bewegen en lees deze regelmatig nog eens door.
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden van de training, probeer oplossingen te vinden voor de barrières.
- Beweeg mee met een programma zoals *Nederland in Beweging!*
- Stel doelen voor uzelf op.
- Wees niet te streng voor uzelf.

Als u professionele begeleiding wenst bij het bewegen, neem dat contact op met uw oncologieverpleegkundige voor contactgegevens van bijvoorbeeld oncologische fysiotherapie.

We wensen u veel sterkte met de behandelingen en veel beweegplezier!

Vragen

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Neem dan contact op met uw oncologieverpleegkundige.

Dagboek

DOEL: 4 tot 6 keer per week matig tot intensief bewegen, per keer 20 tot 30 minuten

Week 1 Datum:	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit	Doel behaald ja / nee
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Week 2 Datum:	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit	Doel behaald ja / nee
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Week 3 Datum:	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit	Doel behaald ja / nee
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Week 4 Datum:	Soort activiteit	Duur activiteit	Intensiteit	Doel behaald ja / nee
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				