

Beweegadvies na de telefonische screening van uw fitheid

Door de fysiotherapeut

Inleiding

U heeft een screening gehad door de fysiotherapeut, omdat u binnenkort een behandeling of operatie krijgt. Tijdens de screening is er gekeken naar uw conditie en wat u doet aan bewegen. Het is belangrijk om uw conditie en kracht te verbeteren en optimaal te houden. Uit onderzoek is gebleken dat patiënten die lichamelijk fit zijn, tijdens de behandeling een grotere kans hebben op een goed herstel.

Advies en tips na de fysiotherapeutische screening

Om uw kracht en conditie te verbeteren hoeft u niet altijd naar een fitnesscentrum. In het dagelijks leven zijn er goede mogelijkheden om uw fitheid te verbeteren.

Bewegen in het dagelijks leven

- Doe bijvoorbeeld de boodschappen zoveel mogelijk wandelend.
- Neem indien mogelijk de trap in plaats van de lift.
- Doe huishoudelijke karweitjes of ga tuinieren.
- Ga dagelijks de hond uitlaten.
- Ga dagelijks een blokje wandelen of fietsen.
- Doe mee met Nederland in Beweging.

Spierversterkende oefeningen

- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Dit is ongeveer 30 minuten per dag. Matig intensief is: wandelen, fietsen, rustig zwemmen, hond uitlaten, ramen lappen, roeien, badminton, traplopen (langzaam).
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen. Dit kan eventueel bij uw fysiotherapeut. Een voorbeeld van een spierversterkende oefening: zet twee eetkamerstoelen vijf meter uit elkaar. Loop van stoel naar stoel heen en weer en ga daarbij elke keer op de stoel zitten. Loop vijf keer heen en weer, daarna een pauze van één minuut. Doe dit twee tot vier keer achter elkaar, net zolang tot u moe wordt. Doe dit één à tweemaal per dag.
- Probeer niet al te veel en te lang stil te zitten.
- Bewegen is goed, meer bewegen is nog beter voor uw gezondheid!

Tips voor een goede opbouw van uw conditie

Hierbij nog een aantal tips voor een goede opbouw van uw conditie:

- Bouw het rustig op.
- Schrijf op waarom het verbeteren van uw conditie en kracht belangrijk voor u is.
- Schrijf iedere keer als u beweegt de resultaten op.
- Begin gewoon! Plan het bewegen in, als u niet begint, verandert er ook niks.
- Zoek een beweegmaatje, zo kunt u elkaar motiveren.

Digitaal meten

Wilt u weten of u voldoende beweegt? Er zijn apps en apparaten die dit kunnen meten, bijvoorbeeld:

- apps met stappentellers
- apps die de tijd, snelheid en afstand die u aflegt bijhouden
- en apparaatjes die op het lichaam worden gedragen, zoals een activity tracker, sporthorloge of smartwatch.

Beweegadvies tijdens chemotherapie en/of radiotherapie

Het beweegadvies tijdens chemotherapie en/of radiotherapie is hetzelfde. Soms is bewegen moeilijk vanwege de bijwerkingen van de behandelingen. Er is echter geen medische reden waarom u niet lichamelijk actief zou mogen zijn. Blijft u dus zoveel mogelijk uw normale activiteiten doen en vraag advies als dit niet lukt. Er is aangetoond wanneer u tijdens deze behandelperiode actief blijft, dit een positief effect heeft op klachten van vermoeidheid en op de kwaliteit van leven.

Ademhalingsadviezen na een operatie in het borst/buikgebied

Wanneer u een operatie krijgt in het borst/buikgebied zijn deze ademhalingsoefeningen goed om van tevoren te oefenen. De ademhalingsoefeningen zijn bedoeld voor na de operatie. Na een operatie in het borst/buikgebied is er namelijk een verhoogde kans op problemen met de longen. U bent minder in beweging en de borst/buik kan pijnlijk zijn, waardoor u soms minder diep doorademt. U kunt daarnaast last hebben van slijmen in uw longen. Doordat u minder diep doorademt, kunnen deze slijmen achter blijven in de longen, wat benauwdheidsklachten en ontstekingen kan veroorzaken. Om de kans hierop te verminderen zijn de volgende oefeningen belangrijk. Wilt u deze oefeningen al voor de operatie leren? Dan kunt u deze na de operatie makkelijker toepassen.

Oefen minimaal vijf keer per dag

Stap 1

- Leg uw handen op de buik en adem zo diep mogelijk in.
- Adem rustig uit.
- Herhaal dit 5 keer.

Stap 2

- Adem diep in, houd 3 seconden vast.
- Blaas rustig tegen de lippen uit (lippen getuit).
- Herhaal dit 3 keer, neem tussendoor 10-15 sec pauze.

Stap 3

- Herhaal stap 1

Stap 4 Huffen

- Adem diep in, houd de adem 3-5 tellen vast en zucht krachtig met open mond uit.
- Herhaal dit 3 keer.
- als u bij het huffen voelt dat er slijm zit, probeer dan zo krachtig mogelijk te hoesten

Stap 5 Hoesten

- Probeer zo krachtig mogelijk te hoesten, ondersteun de wond met uw handen of met een kussentje.

Als u last van slijm blijft houden, kunt u vaker oefenen.

