

Bewegen tijdens de behandeling van kanker

Bij de behandeling van kanker kunt u last krijgen van vermoeidheid en conditieverlies. Dit wordt vaak erger tijdens de behandelperiode. Ook na de behandeling kunt u last houden van vermoeidheid. Veel mensen nemen dan extra rust, om de vermoeidheid zoveel mogelijk te voorkómen. Maar uit onderzoek blijkt dat bewegen juist helpt om vermoeidheid en conditieverlies te verminderen! Het advies is daarom om lichamelijk actief te worden – of te blijven – voor, tijdens en na de behandeling. U hoeft hiervoor niet intensief te sporten. Wandelen en fietsen in een stevig tempo is ook goed. Lichamelijk actief zijn kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt.

Dit beweegadvies is ontwikkeld door het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA).

Doel

Het uiteindelijke doel is zo goed mogelijk door de behandeling komen met zo weinig mogelijk bijwerkingen. Bewegen kan hier een belangrijke bijdrage aan leveren. De bedoeling is dat u vijf tot zeven keer per week een uur (jonger dan 55 jaar) of half uur (55 jaar en ouder) in totaal per dag lang stevig beweegt. Het bewegen doet u thuis, in uw eigen omgeving en op tijden dat het u goed uitkomt. U hoeft hiervoor dus niet naar het ziekenhuis te komen. Uw fysiotherapeut kan u ondersteunen en coachen. U kunt dan nog steeds zelfstandig en thuis bewegen.

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?

Zelftest: beweegt u op dit moment genoeg?

Doe de zelftest. Deze test is geschikt voor alle leeftijden. Beantwoord de volgende vragen:

1. Hoeveel keer heeft u afgelopen week **20** minuten **intensief** bewogen, waardoor u moet zweten of hijgen (bijvoorbeeld joggen, gewicht heffen, fietsen)?

3 keer	=	4 punten
1-2 keer	=	2 punten
0 keer	=	0 punten

2. Hoeveel keer heeft u afgelopen week **60** minuten (jonger dan 55 jaar) / **30** minuten (55 jaar en ouder) **matig actief** bewogen, waardoor uw hartslag omhoog gaat en uw ademhaling dieper wordt (bijvoorbeeld wandelen, grasmaaien, lichte spullen dragen, fietsen in normaal tempo, dubbelen bij tennis)?

Meer dan 5 keer	=	4 punten
3-4 keer	=	2 punten
1-2 keer	=	1 punt
0 keer	=	0 punten

Tel de score van vraag 1 en 2 bij elkaar op.

Score 4 of hoger: u bent voldoende actief, probeer zo door te gaan
Score 0-3: u beweegt onvoldoende

Bewegen tijdens de behandeling van kanker

Vertel als u last heeft van vermoeidheid

Merkt u dat u meer last krijgt van vermoeidheid en daardoor minder dingen onderneemt? Vertel dit dan aan de verpleegkundige of arts, bijvoorbeeld als u voor de behandeling in het ziekenhuis moet zijn. Zij kunnen u advies geven en u eventueel doorsturen naar de fysiotherapeut.

Bewegen en een operatie: pre-operatieve screening van uw fitheid

Als u een operatie krijgt, is het goed om actief te worden of te blijven. Het is bekend dat een betere fysieke fitheid zorgt voor minder complicaties na een operatie. Hoe fitter u een operatie in gaat, hoe fitter u eruit komt. Door voldoende actief te zijn of te worden voordat u een operatie krijgt voorkomt u zo veel mogelijk conditieverlies. Krijgt u een grote operatie? Dan krijgt u een afspraak voor een screening van uw fitheid al heel vroeg in het behandeltraject.

Net na de operatie is het vaak niet mogelijk om heel actief te zijn, maar alle beetjes helpen. De verpleegkundigen op de afdeling adviseren u daarom zo snel mogelijk weer uit bed te komen. Bij ontslag krijgt u leefregels en adviezen mee naar huis om uw conditie weer op te bouwen. Soms is het nodig om na ontslag uit het ziekenhuis door te gaan met fysiotherapie. Uw fysiotherapeut bespreekt dit met u.

Bewegen en chemotherapie

Soms is fysiotherapie nodig tijdens de behandeling met chemotherapie. Zorg er voor dat u niet te weinig beweegt. Dit kan zorgen voor minder kracht en energie, waardoor u nog weer minder gaat doen. Bewegen kan helpen om kanker en chemotherapie beter te doorstaan en sneller te herstellen.

Bewegen en radiotherapie (bestraling)

Ook bij radiotherapie kunt u last krijgen van vermoeidheid. Door in deze periode voldoende actief te zijn, gaat u zich juist beter voelen. Naast vermoeidheid kunt u ook andere bijwerkingen krijgen. Deze bijwerkingen kunnen het voor u misschien lastig maken om te bewegen. Probeer het bewegen toch zo goed mogelijk vol te houden. Vraag zo nodig om advies. Soms is fysiotherapie nodig.

Welke vorm van bewegen is goed?

U kunt tijdens uw behandeling op verschillende manieren bewegen. Kies een activiteit die bij u past en die u prettig vindt. Dat maakt het makkelijker om vol te houden. Een combinatie van verschillende bewegingsvormen is ook prima. Het moeten wel activiteiten zijn die goed zijn voor uw uithoudingsvermogen. De meeste patiënten kiezen voor wandelen en fietsen.

Hoe bouwt u de activiteit op?

Aërobe training

U kunt het beste uitgaan van een zogenaamde 'aërobe training' (aëro = lucht/zuurstof). Aërobe betekent dat u beweegt in een tempo waarin het zuurstofgebruik toeneemt. Het

hart pompt zuurstofrijk bloed naar de spieren van het lichaam. Om meer zuurstof te kunnen leveren, gaat het hart sneller pompen. Uw hartslag gaat dus omhoog. Aëroob bewegen is natuurlijk en comfortabel, maar wel sneller dan normaal.

Warming-up

Iedere keer wanneer u gaat bewegen, bijvoorbeeld fietsen of wandelen, kunt u het beste starten met een warming-up. Een warming-up bereidt uw hart en spieren voor op de lichamelijke activiteit die erop volgt. Bij een warming-up beweegt u in een relatief langzaam en ontspannen tempo, vijf minuten lang.

Stevig bewegen

Na de warming-up gaat u over tot bewegen in een stevig tempo. Wanneer u voor het eerst beweegt, begint u met tien minuten. U breidt dit langzaam uit naar 20-30 minuten per keer. Stevig bewegen is comfortabel, maar wel intensiever dan normaal. U kunt dit bijvoorbeeld vergelijken met lopen in een pittig tempo wanneer u de bus wilt halen.

Wanneer u voor het eerst flink lichamenlijk actief bent, begint u met bewegen in uw eigen tempo. U doet dit tien minuten per keer, vier tot zes keer per week. Geleidelijk aan verhoogt u het tempo, en beweegt u ook wat langer.

Doel is om uiteindelijk vijf tot zeven keer per week 30 minuten stevig te bewegen. Langer mag natuurlijk wanneer dit mogelijk is. Wanneer 30 minuten achter elkaar niet haalbaar is mag u dit ook verdelen over bijvoorbeeld 2 keer 15 minuten.

Bewegen is goed, maar meer bewegen is altijd beter!

Cooling-down

Na het bewegen in stevig tempo volgt de cooling-down. De cooling-down is net zo belangrijk als de warming-up. U laat uw hart zich aanpassen aan een lager tempo en uw spieren kunnen ontspannen. Als u plotseling stopt met stevig bewegen, kunnen uw spieren stijf worden of wordt u mogelijk duizelig. Een cooling-down aan het eind van de training betekent vijf minuten in een langzaam, ontspannen tempo bewegen.

Hoe kunt u zich voorbereiden?

- Draag kleding waarin u zich makkelijk kunt bewegen.
- Zorg ervoor dat u niet een lege of te volle maag heeft. Eet iets kleins vooraf en zorg voor voldoende drinken, zeker bij warm weer.

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen bewust bent van hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft:

- Als u bijvoorbeeld samen met iemand de activiteit onderneemt, dan moet u in staat zijn 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 was de inspanning misschien te zwaar. Doe het dan de volgende keer iets rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na de activiteit.
- Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit heel erg moe gaat voelen, stop dan.

Tips bij bewegen als u behandeld wordt voor kanker

- Oefen niet op de dag van de chemotherapie.
- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjutten om toch door te gaan.

Algemene tips tijdens bewegen zijn ook voor u van toepassing:

- Doe het rustig aan een half uur voor de lichamelijke inspanning en een half uur erna.
- Drink voldoende bij warm weer.
- Wees alert op alarmerende signalen die ontstaan in uw lichaam tijdens de inspanning:
 - pijn op uw borst en pijn in uw arm
 - onregelmatige hartslag
 - gevoel van duizeligheid
 - misselijkheid
 - kortademigheid

Als u een van deze klachten voelt, stop dan met de lichamelijke inspanning.

Merkt u dat er iets verandert in uw mogelijkheden bij lichamelijke activiteit en heeft u hier geen verklaring voor? Kunt u bijvoorbeeld een activiteit minder lang volhouden of minder intensief bewegen? Geeft u dit door aan de arts, verpleegkundige of de fysiotherapeut. Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten tijdens de behandeling sneller vermoeid bent, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie. Als de klachten niet weggaan, raadpleeg dan uw arts.

Hoe kunt u het bewegen volhouden?

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de behandeling. Ze voelen zich er beter door. Toch kan het moeilijk zijn om met het bewegen door te gaan. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u het volhoudt om lichamelijk actief te zijn? Hieronder volgen enkele tips.

- **Gebruik een beweeg-app.**
- Vraag iemand anders om met u mee te gaan, bijvoorbeeld een familielid.
- Maak het bewegen onderdeel van uw dagelijkse routine.
- Een hometrainer kunt u altijd gebruiken, ook wanneer het regent.
- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld lopen af met fietsen.
- Vraag ondersteuning en begeleiding van de fysiotherapeut.
- Probeer te focussen op het positieve; heb plezier in het bewegen.
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden van het bewegen. Probeer oplossingen te vinden voor deze barrières.
- Stel doelen voor uzelf op.
- Wees niet te streng voor uzelf.

Verwijzing naar de fysiotherapie

Dit gebeurt standaard wanneer u bij de screening niet fit bleek., maar ook uw oncoloog of verpleegkundige kan u naar de fysiotherapeut verwijzen. U kunt ook **zelf** kiezen voor een fysiotherapeutische behandeling tijdens de medische behandeling voor kanker. De fysiotherapeut onderzoekt uw lichamelijke conditie en geeft adviezen om achteruitgang van de conditie te voorkomen.

Er zijn verschillende behandelvormen die de fysiotherapeut kan toepassen:

- U krijgt voor een bepaalde periode fysiotherapie. Dit kan bij een fysiotherapeut bij u in de buurt die is geschoold in behandeling bij kanker.
- De fysiotherapeut coacht u: u wordt dan regelmatig getest op kracht en conditie.
- De fysiotherapeut behandelt bij u specifieke klachten.
- De fysiotherapeut begeleidt u bij oefentherapie gericht op het verbeteren van uithoudingsvermogen en kracht. Ook krijgt u advies over bewegen in de thuissituatie en wanneer u dit wilt, sport- en spelactiviteiten.
- De duur, intensiteit en aard van de training is afhankelijk van uw doel, mogelijkheden en beperkingen.

Kosten

De screening door de ziekenhuisfysiotherapeut hoort bij de operatie en wordt dus vergoed. Overige fysiotherapie wordt vergoed als u aanvullend verzekerd bent.

Hoe komt u terecht bij de fysiotherapeut

U kunt komen na een verwijzing van uw behandelend arts of verpleegkundig consulent. U kunt ook zelf telefonisch contact opnemen wanneer u behoefte heeft aan advies of denkt een behandeling nodig te hebben.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, dan kunt u die stellen aan de verpleegkundig consulent oncologie, de fysiotherapeut of de medisch specialist.