

# BEWEGEN BIJ KANKER

De diagnose **kanker** heeft veel impact op je leven en het kan dan ook lastig zijn om te gaan bewegen of trainen. Vaak zijn er klachten van **vermoeidheid** en een **verminderde conditie en spierkracht**, doordat kanker niet alleen problemen veroorzaakt op de plek waar de tumor zit maar invloed heeft op het gehele lichaam. Dit vraagt veel **energie**, waardoor je misschien geneigd bent om veel rust te nemen. Dat terwijl, **naast rusten**, het juist ook **belangrijk is om te bewegen en te trainen**.

Een goed moment om te werken aan je conditie is nog voordat je behandeling start. **Beginnen met bewegen en trainen voorafgaand aan de behandeling** is minder zwaar dan wanneer je start tijdens de behandeling.

Bewegen helpt om je conditie te **behouden of te verbeteren** en kan een positief effect hebben op klachten van vermoeidheid. Door te sporten voelen mensen zich vaak beter. Bovendien geven mensen aan het prettig te vinden zelf iets te kunnen doen dat het herstel positief kan beïnvloeden.



Probeer het lopen en de oefeningen voor uw spieren in te bouwen in uw **dagelijkse routine** zodat u ze op de lange termijn ook vol kunt houden.



Beweeg op **matig intensief niveau**, dat wil zeggen dat je hartslag omhoog gaat maar dat je nog steeds kunt praten tijdens het bewegen.

## Tips om aan de slag te gaan

Het is belangrijk om iedere dag te bewegen. Maar hoe zorg je daar nu voor? Hier vind je enkele tips

- Kies een vorm van bewegen of sporten die bij je past en die je kunt **volhouden**.
- Maak het leuk door **samen met anderen** te bewegen en je bijvoorbeeld aan te sluiten bij sportactiviteiten in de buurt.
- Maak een **gewoonte** van bewegen door er een vast tijdstip voor te kiezen, zoals een wandeling voordat je gaat eten.
- Start met een paar simpele **rek- en strekoefeningen**.
- **Dagelijks** lopend of op de fiets de boodschappen te doen is een goede manier om meer te bewegen.
- **Wissel** activiteit af met rust.
- Activiteiten mogen gerust in **kortere stukjes** worden opgesplitst.
- Probeer **lang zitten achter elkaar te voorkomen**: sta regelmatig op om de benen te strekken, of om huishoudelijke klusjes te doen.
- Geschikte activiteiten om je uithoudingsvermogen te verbeteren voorafgaand aan de behandeling zijn bijvoorbeeld stevig **wandelen, fietsen, roeien** of dansen.



## Het beweegadvies

Probeer elke dag minimaal een **half uur** te bewegen of te trainen



**voorkom**  
veel stilzitten



## Bewegen vóór, tijdens en na de behandeling van kanker bij een oncologiefysiotherapeut

U kunt contact opnemen met een **oncologiefysiotherapeut** bij u in de buurt. Dit is een fysiotherapeut gespecialiseerd in beweging en training voor mensen met kanker. U stelt samen met u fysiotherapeut een **programma op maat** op. Daarin bepaalt u welke **doelen** u heeft (bijvoorbeeld conditieverbetering, vermindering van symptomen, hervatten van activiteiten zoals werk/sport, en behouden van zelfstandigheid). Of u alleen traint of in een groep en hoe vaak u traint. Een behandeling bestaat vaak uit conditietraining, kracht-, balans-, ontspanning- en/of ademhalingsoefeningen. Uw fysiotherapeut kan u indien nodig ook doorverwijzen naar bijvoorbeeld een diëtist, ergotherapeut of psycholoog.

Op deze websites vindt u oncologiefysiotherapeuten:

[www.verwijsgidskanker.nl](http://www.verwijsgidskanker.nl)

[www.onconet.nu](http://www.onconet.nu)



Bij twijfel of klachten kunt u overleggen met een oncologiefysiotherapeut of uw arts

