Bewegen bij kanker

Het is belangrijk om al in een vroeg stadium uw lichamelijke en geestelijke gezondheid op peil te houden.

Kanker en de behandeling van kanker hebben invloed op uw lichamelijke en geestelijke gezondheid.
Veel voorkomende klachten zijn

- **vermoeidheid**
- **conditie- en krachtverlies**
- **pijn, gewrichtsklachten**
- **gewichtstoename of -afname**
- **botontkalking**
- **concentratieproblemen**
- **stress- of angstklachten**
- **depressieve gevoelens**

Uit onderzoek blijkt dat het goed is om rondom uw behandeling te blijven bewegen.

Bewegen vóór uw behandeling zorgt dat u sterker en fitter uw operatie, chemotherapie, bestraling of immunotherapie in gaat en ook beter de operatie uitkomt.

Trainen tijdens en na uw behandeling zorgt dat u fitter en zelfstandiger blijft en minder last hebt van angst, depressie, vermoeidheid en lymfoedeem.

Bewegen kan er ook voor zorgen dat u beter slaapt en dat uw botten sterker blijven. Uit onderzoek blijkt dat trainen vaak een groter effect heeft als u dat doet onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut.

Trainen onder begeleiding

Samen met een fysiotherapeut voor, tijdens en na de behandeling van kanker

Voor

- **Oncologienetwerk Midden Gelderland**: Oncologiefysiotherapie, dichtbij huis
- **Rijnstate**: fit voor de operatie bij o.a. darmkanker

Tijdens

- **Oncologienetwerk Midden Gelderland**: Oncologiefysiotherapie, dichtbij huis
- **Rijnstate**: bewegen tijdens uw opname

Na

- **Oncologienetwerk Midden Gelderland**: Oncologiefysiotherapie, dichtbij huis
- **Klimmendaal**: medisch specialistische revalidatie

U kunt ook **zelf bewegen en actief blijven.** Neem daarin de volgende **tips** mee

Voer minstens **twee keer per week** activiteiten uit die uw **spieren en botten versterken**. Voor **ouderen** is het goed om dit te combineren met **balansoefeningen**

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

Bewegen is goed, **meer bewegen is beter**

Voorkom veel stilzitten

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

Doe **minstens 150 minuten** per week aan **matig intensieve inspanning**, zoals wandelen en fietsen, verspreid over verschillende dagen

Er zijn ook **andere mogelijkheden** om zelfstandig, maar onder deskundige begeleiding te bewegen. **Yoga**, **Pilates** en **Tai Chi** bij kanker zijn hier voorbeelden van

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 uw 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-, ontspannings- 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.oncologienetwerkmiddengelderland.nl
- www.verwijsgidskanker.nl
- www.onconet.nu

Rijnstate fit voor de operatie bij darmkanker

Voor patiënten met darmkanker is er in Rijnstate een **speciaal trainingsprogramma** waarmee patiënten zich actief kunnen voorbereiden op de darmoperatie. Meer informatie vindt u op www.rijnstate.nl/darmkanker-fit

Bewegen tijdens uw opname in Rijnstate

U krijgt een (beweeg)folder met een oefenschema. **De oefeningen zijn vooral gericht op spierkracht, conditie en balans met aandacht voor zelfstandig oefenen**. Daarnaast geven we u ontspanningsoefeningen, krijgt u informatie over training en voorzichtig weer bewegen. Het doel is om uw conditie te vergroten en te behouden.

Sporten onder deskundige begeleiding, dichtbij huis

Vraag informatie aan bij uw lokale oncologienetwerk over Yoga, Tai Chi en Pilates bij kanker.

Medisch specialistisch revalidatie in Klimmendaal

Klimmendaal biedt **medisch specialistische revalidatie bij oncologie (MSRO).** Hier kunt u terecht ná uw medische behandeling met een verwijzing van uw arts. U komt in aanmerking als uw behandeling gericht was op genezing en u meerdere, samenhangende klachten heeft. Het doel van de behandeling is dat u weer zo zelfstandig mogelijk kunt leven en dat u weer regie krijgt over uw leven. **Ook terugkeer naar werk en het volhouden van een actieve en gezonde levensstijl staan centraal**. MSRO bestaat uit individuele afspraken en groepsbijeenkomsten en duurt 18 weken. Meer informatie vindt u op www.klimmendaal.nl/volwassenen/voor-wie/kanker

ONMG Oncologie Netwerk Midden Gelderland · Rijnstate · klimmendaal revalidatiespecialisten

Valt u iets op dat niet klopt, neem dan contact op met info@oncologienetwerkmiddengelderland.nl