

Bewegen en kanker

Bewegen na de diagnose kanker

De diagnose kanker krijgen heeft invloed op je leven en hoe het met je gaat. De behandeling van kanker kan aanleiding geven tot langdurige moeheid en verlies van conditie. De laatste jaren is duidelijk geworden dat veel rusten geen positieve invloed heeft op deze moeheid. Bewegen heeft juist wél een positief effect.

Deze folder geeft u inzicht in hoe bewegen u kan helpen de lichamelijke reactie op de behandeling positief te beïnvloeden. Duidelijk wordt dat lichamenlijk actief zijn ervoor kan zorgen dat u zich beter voelt, zowel voor, tijdens als na uw medische behandeling. We geven u informatie over bewegen op een veilige, prettige en effectieve manier.

Waarom bewegen voor, tijdens en na behandeling van kanker?

Veel mensen met kanker hebben last van snel moe zijn. Deze moeheid kan u tijdens de behandeling beperken. Waarschijnlijk gaat u minder actief zijn. Onderzoek heeft echter aangetoond dat lichamenlijk actief zijn beter helpt tegen moeheid dan veel liggen of slapen.

Het is belangrijk om de eerste dagen na bijvoorbeeld een chemotherapie rustiger aan te 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 beter te doorstaan en sneller te herstellen.

Lichamenlijke actief zijn kan:

- het aantal bijwerkingen van de behandeling verminderen.
- helpen om na de behandeling weer sneller op krachten te komen.
- helpen om u minder moe te voelen tijdens de behandeling.
- u meer zelfvertrouwen geven en uw concentratie verbeteren.
- het herstel na een operatie versnellen.
- helpen om beter te slapen.

Welke vorm van lichamenlijke activiteit?

Verschillende vormen van lichamenlijke activiteit zijn geschikt. De meest toegepast zijn wandelen en fietsen. 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 ook prima. Het moeten wel activiteiten zijn die goed zijn voor uw uithoudingsvermogen. Ook activiteiten die gericht zijn op spierkracht, zoals bijvoorbeeld oefenen met gewichten, kunnen een positief effect hebben op moeheid en hoe u zich in het algemeen voelt. Een combinatie van beweging en krachttraining is uitstekend.

Opbouw lichamenlijke activiteit of training

Iedere keer als u gaat bewegen of trainen, kunt u het beste starten met een warming-up. Een warming-up is een voorbereiding voor uw hart en spieren op de lichamenlijke activiteit die volgt. Een warming-up betekent 5 minuten langzaam en ontspannen bewegen.

Na de warming-up gaat u over tot bewegen in een stevig tempo. Als u voor het eerst traint, start u met het oefenprogramma. Dan begint u met 10 minuten. U breidt dit langzaam uit naar 20 tot 30 minuten per keer. Stevig bewegen is comfortabel maar wel intensiever dan normaal. U kunt dit bijvoorbeeld vergelijken met lopen in een pittig tempo als u de bus moet halen.

Wanneer u voor het eerst flink lichamenlijk actief bent, begint u met bewegen in eigen tempo, 10 minuten per keer, 4 tot 6 keer per week. Het doel is het tempo en de tijdsduur te verhogen en uiteindelijk 4 tot 6 keer per week 30 minuten stevig te bewegen.

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

Hoe kunt u zich voorbereiden?

Zorg dat u kleding draagt waarin u zich makkelijk kunt bewegen. Denk daarbij aan de weersomstandigheden en probeer daar rekening mee te houden. Zorg 's avonds in het donker voor reflecterende kleding en licht.

Wat betreft eten is het verstandig om niet met een volle maag te bewegen, maar ook een lege maag kan vervelend zijn. Eet voor het sporten en bewegen iets kleins en zorg voor voldoende drinken, zeker bij warm weer.

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u tijdens het bewegen erop let hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft. Als u bijvoorbeeld met een partner traint, dan moet u in staat zijn af en toe te praten zonder moeilijk te gaan ademen of u vervelend te voelen. Voelt u zich na afloop langer dan een uur moe, dan trainde u mogelijk te hard. Doe het dan de volgende keer iets rustiger aan. U moet niet helemaal uitgeput zijn na de training. Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, pas de snelheid aan en neem rust.

Dagboekje

U kunt een dagboekje bijhouden. Dit geeft u inzicht in uw eigen bewegen. U kunt opschrijven welke activiteit u wanneer heeft gedaan, hoe lang en hoe intensief. Zo kunt u inzicht krijgen op welke dagen u zich beter voelde en welke dagen wat minder en uw activiteiten hierop aanpassen bij volgende kuren. Tijdens het consult met de consulterend oncologie verpleegkundige kan het dagboekje zo nodig kort worden besproken.

Tips bij lichamelijke activiteit

Voor, tijdens en na uw behandeling voor kanker is het belangrijk de volgende tips te volgen:

- Rust even uit als het u te veel moeite kost en laat u niet opjatten om toch door te gaan;
- Afwisselen van activiteiten voorkomt verveling.

Algemene tips tijdens bewegen zijn ook voor u van toepassing:

- Doe het rustig aan een half uur voor en na het lichamenlijk actief zijn.
- Drink voldoende zeker bij warm weer.

Let op alarmerende signalen die ontstaan in uw lichaam tijdens de inspanning, zoals:

- Onregelmatige hartslag
- Gevoel van duizeligheid
- Misselijkheid
- Kortademigheid
- Pijn op uw borst en/of pijn in uw arm

Als u een van deze klachten voelt, stop dan met de inspanning of breng het tempo omlaag. Merkt u veranderingen op in uw mogelijkheden om te sporten of bewegen (duur of intensiteit), die u niet kunt verklaren, geeft dit door aan de arts of de verpleegkundige.

Gaan de klachten niet weg, raadpleeg dan uw arts.

Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten van de behandeling sneller moe zult zijn, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie.

Volhouden van lichamelijke activiteit

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen voor, tijdens en na een behandeling. Ze voelen zich beter. Wel is het moeilijk om met het bewegen door te gaan. Hoe kunt u er voor zorgen dat u het volhoudt om lichamenlijk actief te zijn? Hieronder volgen enkele tips.

Vraag iemand anders om met u mee te trainen, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Traint u liever alleen, vraag dan een familielid of vriend om u te steunen bij het volhouden van de training.

Als het volhouden lastig omdat u te weinig tijd heeft, plan de training dan van tevoren en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het onderdeel van uw dagelijkse routine.

- 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 steun en begeleiding van de verpleegkundigen en/of fysiotherapeuten.
- Probeer uw aandacht te richten op het positieve en 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 wat u tegenhoudt.
- Stel doelen voor uzelf op.
- Wees niet te streng voor uzelf!

Bewegen onder begeleiding

Wilt u liever sporten onder begeleiding van een deskundige, dan is dat natuurlijk ook mogelijk. U kunt als u wenst altijd doorverwezen worden naar de revalidatiearts die bekijkt of u in aanmerking komt voor de oncologie revalidatie binnen het Laurentius ziekenhuis of naar een oncologie fysiotherapeut in de regio. Een oncologie fysiotherapeut is specialist in de behandeling van bijwerkingen van kanker. Er wordt voor u een specifiek behandelplan opgesteld, uitgaande van uw persoonlijke doelstellingen.

U kunt op de website van Onconedzuid of NVFL vinden waar u een oncologie fysiotherapeut in uw buurt kunt vinden.

Gebruik van apps

Er zijn verschillende apps te downloaden die u kunnen ondersteunen tijdens het bewegen en sporten. Enkele voorbeelden:

De '7 minuten'-app kan helpen om rustig via een opbouwschema aan krachttraining te doen.

'Untire' is een app speciaal ontwikkelt voor mensen die kanker hebben (gehad) die u kan helpen de moeheid te verminderen en de kwaliteit van leven te verbeteren.

Vragen

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u deze uiteraard stellen tijdens het volgende gesprek met de oncologieverpleegkundige of de medisch specialist. Of u kunt contact opnemen met de consulterend oncologie verpleegkundige, telefoon (0475) 38 28 39.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293360 - Interne geneeskunde oncologie - februari 2023