

# Bewegen tijdens behandeling kanker

Als u kanker heeft, is het belangrijk om te blijven bewegen. Voor, tijdens en na de behandeling. Ook als u vermoeid bent. U heeft dit besproken met uw arts. Hieronder staat waarom dit belangrijk is en hoe u dit het beste kunt doen.

## Waarom bewegen?

Door kanker en de behandeling ervan kunt u zich vermoeid voelen. Het voelt dan alsof u rustig aan moet doen. Toch blijkt uit onderzoek dat blijven bewegen vermoeidheidsklachten kan verminderen.

## Fitheid en spierkracht behouden

Uw ziekte zorgt ervoor dat u spierkracht verliest. Minder bewegen kan er ook voor zorgen dat uw spierkracht afneemt en dat u minder fit wordt. Blijven bewegen helpt u om zo fit mogelijk te blijven en zoveel mogelijk spierkracht te houden. En fitheid en spierkracht helpen u beter te herstellen na een behandeling.

## Minder klachten

Mensen die blijven bewegen voelen zich vaak beter tijdens een behandeling. Zo kan bewegen tijdens chemotherapie bijvoorbeeld misselijkheidsklachten verminderen.

Bewegen is goed voor uw geestelijke gezondheid. Het kan helpen bij psychische klachten, stress, angst en somberheid.

## Bewegen tijdens opname

Als u op de verpleegafdeling verblijft, is het belangrijk dat u blijft bewegen. U mag een rondje lopen door het ziekenhuis of buiten. U moet dan wel op het ziekenhuisterrein blijven. Ook kunt u naar de speciale Onco Gym op de verpleegafdeling. Laat het ons wel altijd even weten als u de afdeling verlaat. En zorg dat u telefonisch bereikbaar bent. Let op: als u de chemotherapie krijgt toegediend moet u op de afdeling blijven!

Tips om te blijven bewegen tijdens uw ziekhuisopname:

- blijf overdag zoveel mogelijk uit bed
- probeer zittend te ontspannen, te lezen of tv te kijken
- probeer elk uur te lopen, haal bijvoorbeeld thee of koffie en loop mee met uw bezoek
- probeer uw eigen bed op te maken
- eet zoveel mogelijk aan tafel, ga elke dag wat vaker en langer in een stoel zitten
- draag kleding en (sport)schoenen die lekker zitten
- doe mee aan oefeningen op uw niveau van 'UMCG in beweging' op kanaal 66, dit kan 24 uur per dag, 7 dagen per week

- doe mee met de oefengroep onder begeleiding van de fysiotherapeut, dit kan op maandag, woensdag en vrijdag tussen 10.30-11.00 uur
- gebruik de hometrainer op de verpleegafdeling
- oefen in de Onco Gym op afdeling D2VA, draag daarbij stevige sneakers of sportschoenen, sporten op sloffen, slippers of Crocs mag niet

## Bewegen in en rondom huis

Probeer als u thuis bent elke dag minimaal een half uur 'matig intensief' te bewegen. Dat betekent dat uw hartslag en ademhaling bij het bewegen versnellen maar dat u wel kunt blijven praten. Denk bijvoorbeeld aan fietsen, zwemmen of stevig wandelen.

Blijf de activiteiten die u gewend bent, zoals boodschappen doen en huishoudelijk werk, zoveel mogelijk doen. Doe ook de oefeningen in deze informatie onder het kopje 'Oefeningen' om sterker te worden. U kunt dit gewoon thuis doen. Zo kunt u bijvoorbeeld de ene dag wandelen vanuit huis en de andere dag krachtoefeningen doen.

Tips om te blijven bewegen in en rondom huis:

- doe spierkrachtoefeningen
- wandel elke dag een stukje in de buurt
- sta elk half uur op uit de stoel om te bewegen
- doe mee met Nederland in Beweging op NPO2
- ga naar de sportschool
- werk in de tuin
- doe huishoudelijk werk
- neem zo vaak mogelijk de trap
- zoek een beweegmaatje
- ga klussen
- gebruik minimaal 2x per week een hometrainer of ander fitnessapparaat

## Waarop let u bij bewegen?

- zorg ervoor dat u kunt blijven praten tijdens het bewegen
- doe het rustiger aan als u langer dan 1 uur nodig heeft om te herstellen
- train liever meerdere keren korter dan 1 keer lang
- doe het rustiger aan als u meer dan 48 uur spierpijn heeft na het bewegen
- ga niet trainen als u koorts heeft
- drink genoeg, 2 liter per dag
- eet producten met veel eiwitten om uw spieren sterk te houden, denk bijvoorbeeld aan zuivel, noten, vlees en magere vis

## Als u al vaak beweegt en sport

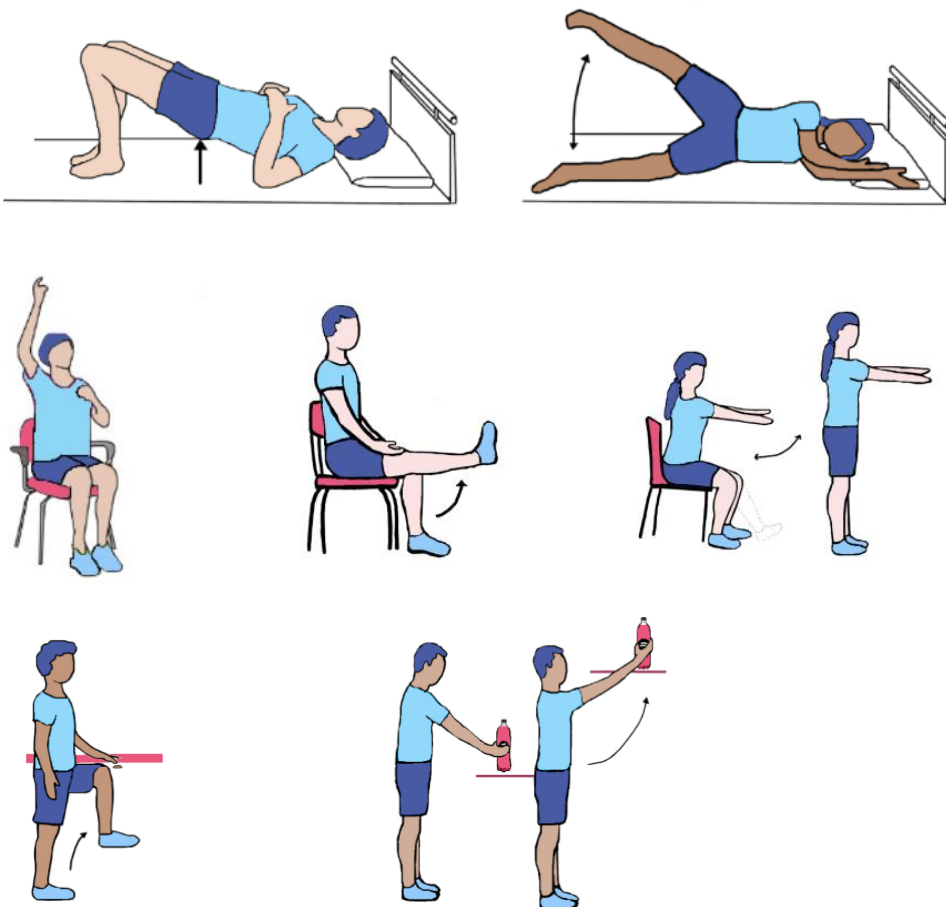
Beweegt u altijd al regelmatig dan is het belangrijk dat u daarmee doorgaat. Sport u vaak en/of veel dan kan het zijn dat u dit moet aanpassen. Voor, tijdens en na een behandeling tegen kanker is matig intensieve inspanning het beste. U moet kunnen blijven praten tijdens het bewegen. Train daarom op spieruithoudingsvermogen en niet op spierkracht. Dit betekent oefeningen vaker herhalen, maar met minder weerstand of gewicht.

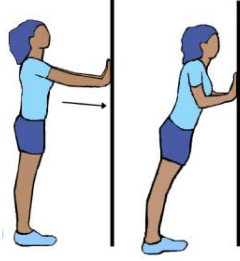
## Oefeningen

Hieronder ziet u voorbeelden van een aantal oefeningen die u kunt doen om uw spieren sterker te maken. Als u niet zeker weet wat u wel en niet mag doen, vraag dit dan aan een fysiotherapeut. Kijk voor een fysiotherapeut bij u in de buurt op [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com).

Let daarbij op het volgende:

- Probeer toe te werken naar 3 series van 10 herhalingen.
- Neem tussen de series een rustpauze van 1 minuut.
- Stop als u benauwd wordt of heel erg moe wordt of heel veel spierpijn krijgt.
- U kunt de oefeningen zwaarder maken door er extra gewicht bij te gebruiken.





## Meer informatie

Neem voor meer informatie over bewegen met kanker contact op met 1 van onze fysiotherapeuten of met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Hiervoor kunt u kijken op: [de Fysiotherapeut - De expert in houding en beweging](#).

## Heeft u nog vragen?

U kunt vragen over bewegen altijd stellen aan uw arts. Of aan de verpleegkundig consulenten van de afdeling Medische Oncologie van het UMCG. U kunt hen bellen van maandag tot en met vrijdag, tussen 8.00 en 16.30 uur. Telefoonnummer [\(050\) 361 23 66](#) U kunt dan vragen naar nummer 77136.