Ziekenhuis Rivierenland

Rivierenland *Move*

BEWEGEN TIJDENS DE BEHANDELING VAN KANKER

Als gevolg van de medische behandeling van kanker (operatie, chemotherapie of/en radiotherapie) kunt u last krijgen van vermoeidheid en conditieverlies. Deze vermoeidheid neemt meestal toe gedurende de behandelperiode, ook na de behandeling kan de vermoeidheid blijven bestaan. Veel mensen zijn geneigd rust te nemen om de vermoeidheid te vermijden. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt echter dat bewegen een positief effect heeft op vermoeidheid en conditieverlies.

Het advies is om lichamelijk actief te worden – of te blijven – voorafgaand aan en tijdens en na de medische behandeling van kanker.

Lichamelijk actief zijn kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt
U hoeft hiervoor niet intensief te sporten. Wandelen en fietsen in een stevig tempo kunnen ook zorgen voor de juiste lichamelijke inspanning.

Ziekenhuis Rivierenland is gestart met het aanbieden van Rivierenland *Move*. Dit is een beweegadvies voor mensen met kanker.

HET EFFECT VAN BEWEGEN TIJDENS DE BEHANDELING VAN KANKER

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 kan versnellen
- Kan helpen om beter te slapen

BEWEGEN EN EEN OPERATIE

Als u een operatie moet ondergaan, 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 bent vóór een operatie, hoe fitter u zult zijn erna. U voorkomt hiermee zoveel mogelijk conditieverlies.
Net na een operatie is het vaak niet mogelijk om heel actief te zijn. U zult moeten bewegen naar kunnen en goed naar uw lichaam moeten luisteren maar alle beetjes kunnen helpen ! De verpleegkundigen op de afdeling zullen u daarom adviseren zo snel mogelijk na de operatie weer uit bed te komen. Bij ontslag krijgt u adviezen mee naar huis om uw conditie weer op te bouwen.

BEWEGEN EN CHEMOTHERAPIE

Het is belangrijk om tijdens en enkele dagen na de chemotherapie rustiger aan te doen. Maar zorg ervoor dat u niet te weinig beweegt. Dit kan namelijk leiden tot minder kracht en energie, wat vaak leidt tot nog minder activiteiten. Bewegen kan helpen om kanker en chemotherapie beter te doorstaan en sneller te herstellen. Maar blijf goed luisteren naar uw eigen lichaam zodat u niets forceert.

BEWEGEN EN RADIOTHERAPIE

Over het algemeen wordt radiotherapie als minder intensief dan chemotherapie ervaren, maar ook tijdens en na radiotherapie kunt u last krijgen van vermoeidheidsklachten. Ook in deze periode kan voldoende actief zijn ervoor zorgen dat u zich juist beter voelt. Afhankelijk van de plaats waarop u bestraald wordt kunt u, naast vermoeidheid, andere bijwerkingen ervaren. Probeer toch het bewegen zo goed mogelijk vol te houden. Vraag zo nodig de verpleegkundig specialist om advies.

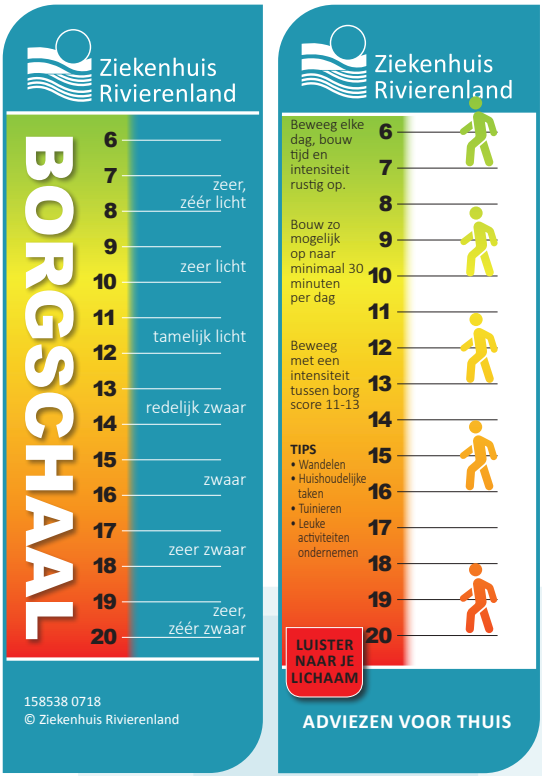
WELKE VORMEN VAN LICHAMELIJKE ACTIVITEIT?

Er zijn verschillende vormen van lichamelijke activiteit mogelijk tijdens de behandeling. 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. De meeste patiënten kiezen voor wandelen en fietsen.

HOE BOUWT U DE ACTIVITEIT OP? HOE INTENSIEF BEWEEGT U?

Met behulp van de 'Borgschaal voor ervaren inspanning' kunt u bepalen hoe intensief u beweegt. Zoek het getal op de schaal dat het best weergeeft hoe u zich voelt tijdens de lichamelijke activiteit. Als u het gevoel heeft dat de lichamelijke activiteit een beetje zwaar is, dan beweegt u op de waarde van 13. Zucht of steunt u tijdens de lichamelijke activiteit, dan beweegt u op een waarde van 17.

Als u met het bewegen begint, is 12-13 een goede waarde. Probeer dit langzaam te verhogen tot 14. Een hoger niveau is over het algemeen niet nodig.



De 'Borgschaal voor ervaren inspanning'

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 er op volgt. Dus het advies is: rustig aan beginnen.

Stevig bewegen

Na de warming-up gaat u over tot bewegen in een stevig tempo. Wanneer u voor het eerst stevig beweegt, begint u met 10 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. Borgscore 12-13 is een goede waarde.

Wanneer u voor het eerst flink lichamelijk actief bent, begint u met bewegen in uw eigen tempo. U doet dit 10 minuten per keer, vier tot 6 keer per week. Geleidelijk verhoogt u het tempo en beweegt u steeds langer. Het doel is uiteindelijk om 4 tot 6 keer per week 30 minuten stevig te bewegen, de Nederlandse norm van gezond bewegen.

Cooling-down
Na het bewegen is het belangrijk om weer rustig op adem te komen. Uw hart zal zich weer aanpassen aan een lager tempo en uw spieren kunnen ontspannen. Wanneer u plotseling stopt met stevig bewegen kunnen uw spieren stijf worden. Dus een cooling-down aan het eind van de training betekent 5 minuten in een rustig tempo bewegen.

HOE KUNT U ZICH VOORBEREIDEN?

Zorg dat u kleding draagt waarin u zich makkelijk kunt bewegen. Denk daarbij aan de weersomstandigheden en speel daarop in. Zorg ’s avonds in het donker voor reflecterende kleding of licht.
Het is verstandig om niet met een volle maag te bewegen, maar een lege maag kan ook vervelend zijn. 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 een 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 mogelijk 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 activiteit erg moe gaat voelen, is het verstandig om te stoppen.

TIPS BIJ LICHAMELIJKE ACTIVITEIT

Als u behandeld wordt voor de kanker zijn de volgende tips belangrijk:

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

Algemene tips die belangrijk zijn tijdens bewegen:

- Doe het rustig aan een half uur voor de lichamelijke inspanning en een half uur na de afronding.
- Drink voldoende bij warm weer.
- Wees alert op alarmerende signalen die kunnen ontstaan in uw lichaam tijdens de inspanning zoals:
  - 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, geef dit door aan de arts of verpleegkundige. Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten tijdens de behandeling sneller vermoeid bent, bijvoorbeeld tijdens en enkele dagen na de chemotherapie. Als de klachten niet weg gaan raadpleeg uw arts.

VOLHOUDEN VAN LICHAMELIJKE ACTIVITEIT

De meest mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de behandeling. Ze voelen zich er beter door. Toch kan het moeilijk zijn om met bewegen door te gaan. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u lichamelijke activiteiten volhoudt.

Hier onder volgen enkele tips.

- Vraag iemand anders om met u mee te gaan, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Als u liever alleen beweegt vraag dan iemand om u te ondersteunen bij het volhouden van de activiteit.
- Als het moeilijk is om het bewegen vol te houden vanwege tijdsgebrek, plan dan de activiteit van tevoren en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het een onderdeel van uw dagelijkse routine.
- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld lopen af met fietsen.
- Beloon uzelf. Bijvoorbeeld door u zelf iets cadeau te doen.
- Vraag ondersteuning en begeleiding van de fysiotherapeut
- 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 het bewegen. Probeer oplossingen te vinden door deze barrières.
- Stel (haalbare) doelen voor u zelf op.
- Wees niet te streng voor uzelf.

HEEFT U NOG VRAGEN?

Als u nog vragen heeft, kunt u die stellen tijdens uw volgende afspraak met de oncologieverpleegkundig, de verpleegkundig specialist of de medisch specialist. Ook kan de fysiotherapeut uit het ziekenhuis u helpen met het begeleiden van uw activiteiten tijdens de behandeling.

TELEFOONNUMMERS

ONCOLOGISCHE DAGBEHANDELING

0344-674927

ONCOLOGISCH FYSIOTHERAPEUT

0344-674336
(afdeling fysiotherapie)

156866 0822
© Ziekenhuis Rivierenland

Heeft u nog vragen dan kunt u altijd contact opnemen met ons:

0344-674911
@ info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl