

## Blijf in beweging bij kanker

Op het moment dat u te maken krijgt met kanker, is sporten of andere lichamelijke beweging niet meer zo normaal. Veel rust lijkt logisch, maar het is belangrijk om tijdens de behandeling zo fit mogelijk te blijven. Meer bewegen heeft een positieve invloed op uw lichamelijk gezondheid, geestelijk gezondheid maar ook op de kwaliteit van leven. In deze folder leest u waarom dit zo belangrijk is en geven wij u tips hoe u zelf aan de slag kunt om te blijven bewegen.

### Waarom is bewegen zo belangrijk

- Het helpt om uithoudingsvermogen en spierkracht op te bouwen of te behouden voor, tijdens en na de behandeling
- Het helpt bij angst, depressie en vermoeidheid
- Het helpt om de chemotherapie beter te doorstaan en de behandeling vol te houden
- Het helpt bij het verminderen van de klachten ten gevolge van de behandeling, zoals misselijkheid, pijn en om beter te slapen

### Is bewegen veilig

Ook met kanker kunt u veilig bewegen. Wel is het raadzaam om goed op te bouwen en niet te snel van start te gaan. Raadpleeg voordat u start altijd uw behandeld arts of er beperkingen zijn die voor u van toepassing zijn.

### Algemene tips bij bewegen

- Luister naar het eigen lichaam. Doe geen oefeningen die pijn doen of waarbij u zich niet veilig voelt
- Bent u niet gewend om te sporten en/of bewegen bouw dan langzaam op
- Neem voldoende tijd om te herstellen van de activiteiten
- Kies een manier van bewegen die bij u past en probeer dit onderdeel te maken van het dagelijks leven

Het algemene beweegadvies is om drie keer per week 30 minuten aan duurtraining te doen en twee keer per week 30 minuten aan krachttraining.

Duurtraining	Krachttraining
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x per week</li> <li>• 30 min. per sessie</li> <li>• Matige intensiteit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x per week</li> <li>• 30 min. per sessie</li> <li>• 2-3 sets voor de grote spiergroepen</li> </ul>

### Duurtraining

Duurtraining verbetert het uithoudingsvermogen. Matige intensieve inspanning wil zeggen dat de ademhaling versnelt, maar dat u nog steeds een gesprek kunt voeren. Voorbeelden van duurtraining zijn wandelen, fietsen, zwemmen of roeien. Hieronder vind u een wandel en fietsschema waar u zelfstandig mee aan de slag kunt.

### Wandelen

Heeft u nog nooit gesport? Begin dan rustig met wandelen. Start met 5 minuten en als dat goed gaat zonder klachten, bouw dit langzaam op naar 15 minuten. Wanneer u 15 minuten achter elkaar kunt lopen, kunt u het schema hieronder gebruiken.

	<b>Warming up</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Cool down</b>	<b>Totale tijd</b>	<b>Borg</b>
Week 1 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doorlopen 5min	Rustig tempo 5min	15 min	.
Week 2 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doorlopen 7min	Rustig tempo 5min	17 min	
Week 3 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doorlopen 9min	Rustig tempo 5min	19 min	
Week 4 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doorlopen 11min	Rustig tempo 5min	21 min	
Week 5 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doorlopen 13min	Rustig tempo 5min	23 min	
Week 6 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doorlopen 15min	Rustig tempo 5min	25 min	
Week 7 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doorlopen 18min	Rustig tempo 5min	28 min	
Week 8 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doorlopen 20min	Rustig tempo 5min	30 min	

## Fietsen

Als u nog nooit gesport heeft is het verstandig om het fietsen op een rustige manier op te bouwen. Begin met 5 minuten en geeft dit geen klachten bouw dan voorzicht op naar 20 minuten. Kunt u in totaal 20 minuten lopen dan kunt u gebruik maken van onderstaand schema.

Als u nog nooit gesport heeft is het verstandig om het fietsen op een rustige manier op te bouwen. Begin met 5 minuten en geeft dit geen klachten bouw dan voorzicht op naar 20 minuten. Kunt u in totaal 20 minuten lopen dan kunt u gebruik maken van onderstaand schema.

	<b>Warming up</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Cool down</b>	<b>Totale tijd</b>	<b>Borg</b>
Week 1 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doofietsen 10 min	Rustig tempo 5 min	20 min	.
Week 2 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doorlopen 14 min	Rustig tempo 5min	20 min	
Week 3 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doofietsen 18 min	Rustig tempo 5min	25 min	
Week 4 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doorlopen 22 min	Rustig tempo 5min	25 min	
Week 5 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doofietsenn 26 min	Rustig tempo 5min	30 min	
Week 6 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doofietsen 30 min	Rustig tempo 5min	30 min	
Week 7 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doofietsen 34 min	Rustig tempo 5min	35 min	
Week 8 3 keer per week	Rustig tempo 5min	Stevig doofietsen 38 min	Rustig tempo 5min	35 min	

## Krachttraining

Met krachttraining verbetert de spierkracht, bouwt u spiermassa op en zorgt u voor sterkere botten. Dit is belangrijk om in het dagelijks leven goed te kunnen blijven functioneren. Men denkt vaak dat krachttraining alleen maar mogelijk is in de sportschool echter niets is minder waar. Hieronder vind een aantal oefeningen waarmee u thuis zonder materiaal aan de slag kunt.

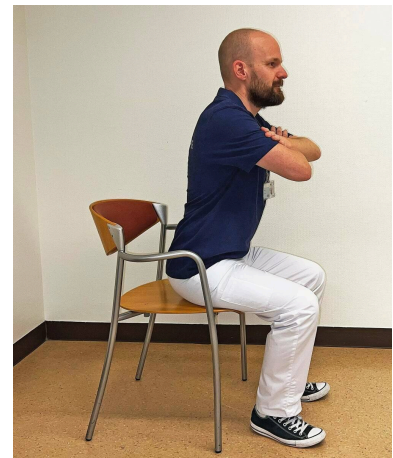
## Oefeningen voor de spierkracht

### Oefening 1: Squat

1. Ga staan met de voeten op heupbreedte
2. Buig de knieën terwijl u de billen achteruit beweegt (alsof u gaat zitten)
3. Houdt de rug recht en kom met een vlotte beweging weer staan

*Te zwaar: gebruik een stoel. Ga bij de neergaande beweging zitten en gebruik eventueel de armen om weer tot stand te komen.*

*Te licht: Pak een flesje water of ander gewicht in de hand en voer de oefeningen op eenzelfde manier uit*



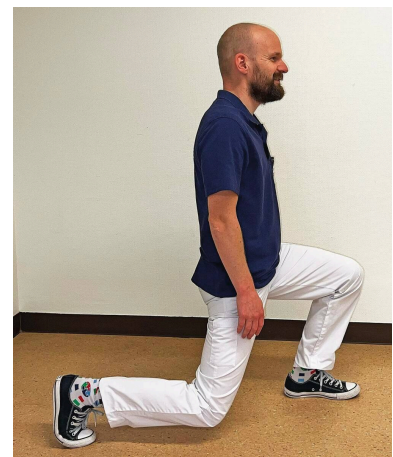
### Oefeningen 2: Lunges



1. Maak een grote pas vooruit en buig de knie terwijl u uw bovenlichaam recht houdt
2. Duw uzelf vervolgens weer omhoog naar de uitgangspositie en herhaal de oefeningen met het andere been.

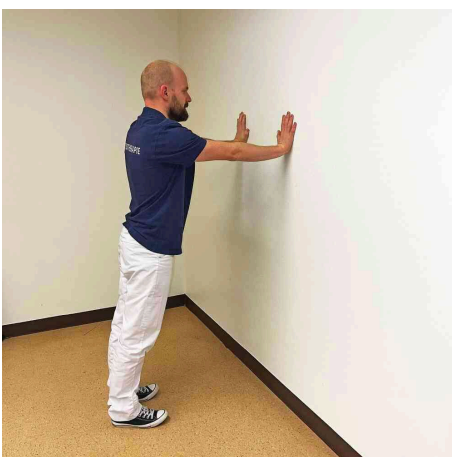
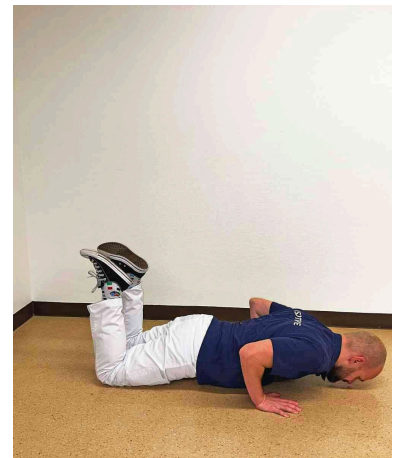
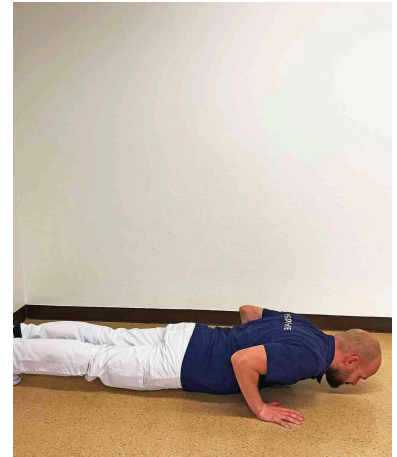
*Te zwaar: zak minder ver door de benen heen en/of hou uzelf vast aan een stoel of tafel voor extra ondersteuning*

*Te licht: Doe de oefeningen op één been of voeg extra gewicht toe middels een flesje water of ander gewicht*



### Oefeningen 3: Opdrukken

1. Tegen de muur: ga voor een muur staan en plaats de handen op schouderhoogte tegen de muur aan. Laat het lichaam langzaam zakken richting de muur en duw uzelf weer terug naar de uitgangspositie
2. Op de grond: Opdrukken (mag evt. ook op de knieën). Zet de handen op de grond op schouderhoogte en laat u voorzichtig zakken richting de grond en duw uzelf weer terug naar de uitgangspositie



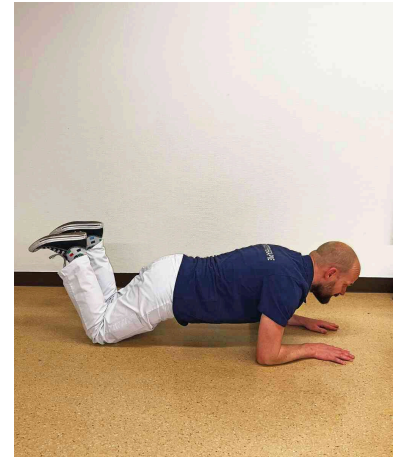
## Oefening 4: Plank

1. Ga op uw buik liggen en steun op uw twee ellebogen
2. Probeer het lichaam zo recht als een plank te houden



*Te zwaar: in plaats van op de tenen kunt u deze oefeningen ook op de knieën uitvoeren, indien nog te zwaar probeer te steunen op een verhoging*

*Te licht: til een voet of arm op om de oefeningen nog zwaarder te maken*



## Begeleiding bij het bewegen

Wilt u wat meer begeleiding bij het bewegen? Maak dan een afspraak bij de (oncologie) fysiotherapeut. Voor een oncologiefysiotherapeut bij u in de buurt kijk op: Home - FyNeOn. Oncologiefysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in de behandeling van de beweegproblemen die door kanker zelf, of als gevolg van een operatie, radiotherapie, chemotherapie en/of andere medische behandeling zijn ontstaan.