

## *Sportief bewegen na kanker*

*(Deze tekst is de uitgebreide versie van de folder sportief bewegen na kanker)*

### **Bewegen: goed en nog leuk ook!**

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Bewegen is ook voor mensen die behandeld zijn voor kanker een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft! Het kan ook een positief effect op uw vermoeidheid hebben. Deze folder wil mensen na behandeling van kanker op weg helpen om (weer) meer actief te worden om met plezier te gaan bewegen.

### **• Revalidatie**

Mogelijk heeft u deelgenomen aan een revalidatie- of nazorgprogramma (bijv. Herstel en Balans). U heeft daarbij kunnen werken aan het opbouwen van uw conditie en uw gezondheid waarbij lichaamsbeweging een grote rol speelde. Het is van belang om na afloop van het revalidatieprogramma met lichamelijke activiteiten door te gaan.

Niet iedereen heeft echter deelgenomen aan een revalidatie- of nazorgprogramma. Uw problemen zijn er dan niet minder om en het belang van lichaamsbeweging om conditie en spierkracht te bevorderen is ook voor u groot. Het betekent dan echter wel dat u in aanvang meer beperkingen heeft en dat het verstandig is om deskundige begeleiding te zoeken en om de activiteiten ook voorzichtig en geleidelijk op te bouwen. Deze folder kan u hierbij op weg helpen.

### **• Bewegen na kanker**

Kanker en de behandeling ervan hebben een grote impact gehad op uw lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Uw lichamelijke conditie wordt fors afgebroken, wat zich onder andere kan uiten in meer moeheid. Van oudsher bestond in de medische wereld de behandeling bij ziekte en moeheid vaak uit rust. Rust heeft echter als bijwerking dat de conditie nog verder achteruitgaat. In de praktijk van de sport is door onder andere Lance Armstrong (6-voudig tourwinnaar) inmiddels bewezen dat mensen die kanker en de behandeling hiervan overleefd hebben, nog wel degelijk op hun conditie kunnen trainen. Ook wetenschappelijk onderzoek leert dat sportief bewegen na de behandeling een belangrijke bijdrage kan leveren aan het opbouwen van de conditie en in het herstel.

Als u nog niet regelmatig beweegt, verbetert uw hartfunctie duidelijk als u meer gaat bewegen. Uw hartslag in rust wordt lager waardoor uw hart minder wordt belast. Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) leidt verder al tot een verbetering van o.a uw uithoudingsvermogen en spierkracht. De kans op o.a hart- en vaatziekten, overgewicht en botontkalking neemt ook af. Heeft u al wel een goede conditie, dan zult u merken dat het gemak waarmee u activiteiten onderneemt, zal toenemen.

Belangrijk zijn ook de psychische aspecten van (samen) bewegen. Het geeft zelfvertrouwen en doet de angst voor inspanning verdwijnen. Bovendien kan de omgang met sportieve lotgenoten u veel ideeën opleveren over andere activiteiten die ook goed mogelijk zijn. Bewegen verruimt uw horizon!

- **Vermoeidheid**

Vooraf wanneer behandeling met chemotherapie en/of bestraling plaatsgevonden heeft, ervaren veel mensen klachten van extreme vermoeidheid. Dit blijft soms ook lang nadat de behandeling is afgelopen aanwezig. Kenmerkend hiervoor is onder meer dat de mate van vermoeidheid niet in relatie staat tot de verrichte lichamelijke activiteit. Sommigen zijn overactief, anderen doen te weinig. Zowel teveel als te weinig activiteit kan vermoeidheid in stand houden. Het gehele lichaam kan ontzettend moe voelen, op onverwachte momenten en zonder aanwijsbare redenen. Bij deze vermoeidheid moet u toch proberen actief te blijven. Hoe minder u doet, hoe sneller u moe wordt. Anders gezegd: te veel rusten is ook niet goed. Door lichamelijk actief te blijven binnen de grenzen van uw mogelijkheden ervaart u wat u nog wel kunt. Een combinatie van beweegactiviteiten in de ochtend en/of avond met eventueel even rusten tussen de middag kan een goede manier zijn om de vermoeidheid beter te kunnen hanteren en toch geleidelijk aan meer conditie te krijgen. KWF Kankerbestrijding heeft zomer 2004 een vernieuwde brochure over vermoeidheid na kanker uitgegeven. (zie adres op de achterzijde)

- **Sport en bewegingsadvies**

In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarbij u nog gewoon kunt praten. Aan te bevelen activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen, dansen en zwemmen. Ook het plezier dat u heeft of krijgt in het bewegen is erg belangrijk. Probeer in het dagelijks leven meer te gaan bewegen door eens vaker de trap te nemen in plaats van de lift, te fietsen in plaats van auto te rijden en wandelend boodschappen te doen. Als u geruime tijd niets heeft gedaan, is rustig beginnen verstandig. Begin bijvoorbeeld met 10 minuten bewegen. Probeer hier een paar minuten per dag aan toe te voegen. Bouw dit geleidelijk op naar minimaal 30 minuten per dag. Dit half uur kunt u ook verspreiden over de hele dag.

Minder geschikt zijn sporten en bewegingsactiviteiten zoals krachtsporten, sprinten en contactsporten.

Echter, als u geen klachten heeft bestaan er geen bezwaren tegen deze sporten, zolang u zich maar niet gedwongen voelt om u in te spannen op een niveau dat te hoog is voor u. Wanneer u in een Herstel & Balans programma begeleidt wordt, krijgt u automatisch een goed gedoseerde opbouw van activiteiten. Als u niet een dergelijk programma volgt of gevolgd heeft, moet u vooral in de opbouwfase van uw training tijdens het sporten nog wat reserve hebben en bijvoorbeeld in staat blijven om een gesprek te voeren. Het is niet goed als u dagen na het sporten nog klachten van moeheid op spierpijn hebt. In dat geval heeft u teveel gedaan en moet u het de volgende keer rustiger aan doen. Indien nodig kunnen reguliere sportactiviteiten aangepast worden of in aangepaste vorm worden aangeboden. U kunt eventueel starten bij aangepaste bewegingsgroepen zoals bijv. Verder in Balans. U moet in de loop van weken uw activiteiten wel uitbreiden om hiermee uw belastbaarheid steeds beter te krijgen.

- **Samen bewegen**

Bewegen in groepsverband is leuk en motiverend. U kunt sporten onder deskundige begeleiding. Deze ziet erop toe dat u zich niet te veel, maar ook niet te weinig, inspant. Bij sportgroepen onder de naam Verder in Balans (sport en bewegen voor(ex-)kankerpatiënten) bent u er zeker van dat de begeleider rekening zal houden met uw mogelijkheden. Er zijn ook andere bewegingsgroepen waarbij u aangepast aan uw niveau sportief kunt bewegen. Mogelijk zijn ook de groepen van Sportief Wandelen iets voor u!

Een uitstekende manier om in groepsverband via goede begeleiding aan uw conditie te werken. Misschien voelt u zich zo op uw gemak dat u in dergelijke groepen wilt blijven sporten, maar misschien kunt u deze activiteiten ook gebruiken als een opstapje naar reguliere bewegingsactiviteiten of sporten.

Tijdens het drinken van een kopje koffie na afloop kunt u nieuwe sociale contacten opdoen en oude contacten verstevigen. Dit kan heel gezellig en prettig zijn!

#### • Advisering door een behandelaar

Over het algemeen is het belangrijkste advies om met bewegen te starten in plaats van te rusten. Er zijn vele vormen van kanker en diverse behandelmethoden. Er kunnen ook diverse beperkingen zijn die aanpassingen in het sportief bewegen nodig maken. Schroom niet om uw behandelaars (artsen, fysiotherapeut) of uw oncologie verpleegkundige vooraf advies hierover te vragen en neem zeker contact met hen op als u meer dan normale klachten ondervindt. Schouder/armklachten komen veel voor bij borstkankerpatiënten die behandeld zijn met o.a. het verwijderen van de lymfeklieren in de oksel. Een verstoring van de lymfe afvloed met lymfoedeem kan hiervan het gevolg zijn. Dit uit zich o.a. in zwelling van de arm. Als dit bij u het geval is, is het verstandig om uw sportactiviteiten met uw arts af te stemmen. Ook bestaan er goede informatie in brochures over dit onderwerp. ( KWF Kankerbestrijding heeft een brochure over borstkanker, waarin goed wordt beschreven welke adviezen bij schouderproblematiek gevolgd kunnen worden. Ook worden een aantal oefeningen in de brochure beschreven. Het Integraal Kankercentrum West heeft najaar 2004 een brochure uitgegeven over leven met lymfoedeem met o.a. specifieke tips over lichaamsbeweging en sporten/ [info@ikw.nl](mailto:info@ikw.nl), 071 – 525 97 59)

Raadpleeg ook bij aanhoudende vermoeidheid uw arts als u meer wilt gaan bewegen.

Vermoeidheid kan worden veroorzaakt door de ziekte en of door bijwerking van de behandeling. Er zijn echter nog veel meer oorzaken denkbaar en het is zinvol om te bezien of deze diverse mogelijkheden soms niet bij u aanwezig zijn, waardoor een meer gerichte behandeling nodig is. Als u anderszins beperkingen ervaart en/of een gericht advies wilt, is een sportmedisch onderzoek van een sportarts op een sportmedische instelling een aanrader (zie adres bij het kopje meer informatie).

Als u aan een bewegingsgroep wilt deelnemen, is het belangrijk dat u de sportleider vertelt wat betreft uw lichamelijke situatie en wat het advies van uw behandelaars is. Uw sportleider weet dan waar hij bij u op moet letten en hij kan zijn begeleiding hierop aansluiten.

#### • Hoe te beginnen?

Voor de meeste mensen die behandeld zijn voor kanker met chemotherapie en/of bestraling geldt dat er een grote aanslag is gedaan op de spieren en dat er mede door inactiviteit vaak in

combinatie met medicijnen een slechte conditie is ontstaan. Het resultaat is dat de spierkracht en ook de coördinatie sterk verlaagd is. Trappen lopen is bijv. veel moeilijker geworden. In de ideale opbouw wordt eerst de spierkracht verbeterd. Dit kan bijv. met fitness. Belangrijk is dan dat er erg zorgvuldig en geleidelijk opgebouwd wordt. Ook vaker traplopen is zinvol. Als de kracht weer terug is, lukt het vaak met duursporten als fietsen en wandelen in combinatie met extra letten op de voeding om het gewicht beter op het gewenste niveau te krijgen. Een actieve dag kan bijvoorbeeld beginnen met 10 minuten ochtendgymnastiek. Vervolgens 's middags 15 minuten fietsen en aan het eind van de middag 5 minuten wandelen naar de winkel om boodschappen te doen. Probeer wel lekker door te stappen of te fietsen. U zult zien hoe snel u vooruitgang boekt! Als u zich een dag niet zo lekker voelt, doet u het gewoon wat rustiger aan. Af en toe een rustdag is zeker in het begin niet verkeerd. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen van minimaal een half uur matig intensief bewegen is ook goed voor u.

### **Beweegtips**

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- *Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.*
- *Beweeg samen: gezellig en motiverend!*
- *Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.*
- *Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een goed streven.*
- *Rust even uit als het te spannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.*
- *Variatie voorkomt verveling.*
- *De activiteiten van de Stichting Verder in Balans en andere bewegingsgroepen voor (ex-) kankerpatiënten zijn zeer geschikt om in beweging te komen en te blijven.*
- *Vergeet vooral niet te genieten!*

### **Meer informatie?**

NebasNsg  
Postbus 200  
3980 CE Bunnik  
Telefoon: 030 – 659 73 00  
[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

KWF Kankerbestrijding  
Gratis KWF Hulp- en informatielijn  
0800 – 022 66 22  
[www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)

*Stichting Herstel & Balans*  
[www.herstelenbalans.nl](http://www.herstelenbalans.nl)

*Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen*  
*Telefoon: 030 – 225 22 90 of [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)*

—

*Een half uur per dag sportief bewegen is een goed streven*

**Deze tekst is de uitgebreide versie van de folder sportief bewegen na kanker**