

Fysieke training tijdens en/of na kankerbehandeling

Tijdens en na de kankerbehandeling kunnen allerlei klachten ontstaan zoals verslechtering van de conditie, vermoeidheid, angst of onzekerheid. Sommige mensen hebben pijn of kunnen zich minder goed concentreren. Dat maakt het dagelijkse leven er niet makkelijker op. Lichamelijke beweging kan helpen om deze klachten te voorkomen en/of te verminderen.

Door te bewegen voelt u zich lichamelijk en psychisch fitter en zit lekkerder in uw vel.

Meer over fysieke training tijdens en/of na kankerbehandeling

Vermoeidheid

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende bijwerkingen van de ziekte kanker en de behandeling ervan. Maar liefst 85 procent van de (ex-)kankerpatiënten heeft er last van. Uit onderzoek blijkt dat een derde van de patiënten tot vijf jaar na de behandeling last heeft van blijvende (chronische) vermoeidheid. De vermoeidheid ontstaat door de ziekte zelf, de behandeling en vaak ook door minder bewegen.

Vermoeidheid veroorzaakt door de kankerbehandeling is anders dan normale vermoeidheid. Als u hier tijdens of na uw behandeling last van heeft, duurt het vaak langer voordat u na een inspanning weer hersteld bent. Ook kan de vermoeidheid plotseling optreden, zonder dat u een inspanning hebt geleverd. Dit heeft dan ook grote gevolgen voor de activiteiten in uw dagelijks leven.

Jarenlang was het advies om rust te nemen, maar nu weten we dat veel rusten geen goede invloed heeft op deze vermoeidheid.

Rustig aan doen bij vermoeidheid? Een misverstand

Als u minder gaat bewegen, verminderen uw conditie, spiermassa en inspanningsvermogen. Hierdoor wordt het moeilijker om een inspanning te leveren. Inspanningen zoals wandelen, de trap oplopen of boodschappen kunnen dan moeizaam gaan. Door wetenschappelijk onderzoeken weten we nu dat het veilig is om te bewegen en te sporten tijdens en na de kankerbehandeling. Regelmatig bewegen zorgt er tijdens de behandeling voor dat u uw conditie en spierkracht zoveel mogelijk behoudt en zorgt er na de behandeling voor dat u deze weer opbouwt. Zo kunt u uw dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk blijven uitvoeren.

Lichaamsbeweging geeft energie, zorgt voor ontspanning en u kunt er plezier aan beleven.

Behandeling

Trainingsprogramma 'Fysieke training tijdens en/of na kanker'

Het St. Antonius Ziekenhuis biedt patiënten die behandeld worden tegen kanker of die hun behandeling al

hebben afgerond de trainingsprogramma's 'Fysieke training tijdens kanker' en 'Fysieke training na kanker' aan.

Door deel te nemen aan een van de trainingsprogramma's kunt u in een veilige omgeving en onder deskundige begeleiding in beweging blijven of (weer) beginnen met bewegen.

Tijdens het trainen leert u op een verantwoorde en veilige manier uw fysieke grenzen kennen en verleggen, zodat u ook thuis beter in beweging kunt blijven. Daarnaast ontmoet u mensen die hetzelfde doormaken als u. Met hen kunt u ervaringen, tips en ideeën uitwisselen.

Fysieke training, ook voor u?

Om te kunnen deelnemen aan de training, heeft u een verwijzing nodig van uw behandelend arts. Met deze verwijzing kunt u een afspraak maken voor een van onze trainingsprogramma's.

De eerste afspraak heeft u bij de fysiotherapeut. Hij/zij bespreekt met u wat uw wensen zijn en neemt een aantal vragenlijsten en tests bij u af. Aan de hand van uw doelen, wensen en de uitslag van de tests maakt de fysiotherapeut een trainingsprogramma op maat voor u.

Ook kijkt hij/zij samen met u of u het beste alleen door de fysiotherapeut begeleid kunt worden of door meerdere behandelaars. Hierbij kunt u denken aan een ergotherapeut, maatschappelijk werker en/of psycholoog. Beslist u samen met de fysiotherapeut dat behandeling door meerdere behandelaars voor u zinvol zou kunnen zijn? Dan verwijst hij/zij u door naar de revalidatiearts. De revalidatiearts bespreekt de mogelijkheden met u.

Voor wie is het trainingsprogramma?

Het trainingsprogramma is bedoeld voor patiënten die tijdens de kankerbehandeling (o.a. tijdens de radiotherapie en chemotherapie) in beweging willen komen en blijven en/of voor (ex-)kankerpatiënten die na het afronden van de medische behandeling klachten hebben als:

- vermoeidheid
- verminderde spierkracht, spierpijn
- verminderd evenwicht
- achteruitgang conditie
- problemen met hervatting van taken in gezin, werk of sport

Wat mag u verwachten?

Van het trainingsprogramma mag u het volgende verwachten:

- U behoudt en/of verbetert uw spierkracht en conditie. Hierdoor voelt u zich beter.
- U leert op een positieve manier met de gevolgen van kanker omgaan en krijgt meer zelfvertrouwen.
- U leert omgaan met (chronische) vermoeidheid.
- U krijgt (weer) plezier in bewegen.
- U ontmoet lotgenoten.

Fysieke training tijdens kanker

Bij deze training streven we ernaar om gedurende een periode van 18 weken de zwaarte en duur van het programma geleidelijk op te bouwen om uw conditie en spierkracht te behouden en/of te verbeteren.

Tijdens de training leert u uw eigen mogelijkheden en grenzen kennen en waar mogelijk deze te verleggen. Regelmatig doen we opnieuw conditie- en krachttests om uw trainingsprogramma waar nodig aan te passen. Daarnaast adviseren we u om dagelijks 30 minuten matig intensief te bewegen. U kunt bijvoorbeeld een wandeling maken, waarbij u stevig doorloopt maar niet volledig buiten adem raakt. Kunt u tijdens het wandelen met uw wandelpartner blijven praten, dan heeft u het juiste looptempo.

Fysieke training na kanker

Vaak zien we dat de spierkracht en conditie na de behandeling van kanker (flink) zijn afgenomen. Dit is met gerichte kracht- en conditietraining heel goed te verbeteren. In twaalf weken bouwen we geleidelijk de zwaarte en duur van het programma op. Met deze stapsgewijze trainingsopbouw leert u uw eigen mogelijkheden en grenzen kennen en waar mogelijk te verleggen.

Tijdens sport en spel staat het plezier in bewegen voorop. Met ontspannings- en ademhalingsoefeningen leert u de signalen en reacties van uw lichaam herkennen en begrijpen.

Voor het herstel na kanker is het belangrijk dat u regelmatig beweegt. Ook na de revalidatieperiode is het belangrijk dit vol te houden. Bij beweging kunt u denken aan sporten, wandelen, de hond weer lang uitlaten, het oppakken van tuinieren, vaker de trap nemen in plaats van de lift, fietsen in plaats van de auto pakken en wandelend boodschappen doen. We zullen u daarin adviseren en begeleiden en u zo nodig doorverwijzen.

Het trainingsprogramma

Het programma ziet er als volgt uit:

Intake, testen en meten (45 minuten)

Voordat u kunt beginnen met trainen, heeft u eerst een intake bij de fysiotherapeut. Hierbij stelt hij/zij u vragen en doet inspanningstesten en spierkrachttesten om te kijken hoe sterk u bent en hoe uw conditie is. Daarnaast zal de fysiotherapeut u vragen een aantal vragenlijsten in te vullen. Het gesprek, de vragenlijst en de tests geven de fysiotherapeut een goed beeld van uw situatie op dat moment. De intake duurt ongeveer 45 minuten.

Training tijdens uw kankerbehandeling

Dit trainingsprogramma duurt 18 weken. U sport hierbij 2x keer per week en krijgt elke keer 1 uur training. De training is voor u op maat gemaakt en bestaat uit een warming-up, conditietraining (20 tot 30 minuten), krachttraining en een cooling down.

Training na uw kankerbehandeling

Dit trainingsprogramma duurt 12 weken. Ook hierbij sport u 2 keer per week en traint u elke keer 1 uur. Het trainingsprogramma is op maat voor u gemaakt. U krijgt conditie en krachttraining en als uw lichamelijke conditie dit toelaat kunt u meedoen aan sport en spel. Daarnaast behoort ontspanningstherapie tot de mogelijkheden.

Aanmelden

Wilt u deelnemen aan een van de trainingsprogramma's? Neem dan contact op met uw behandelend specialist of uw huisarts. Hij/zij kan beoordelen of u hiervoor in aanmerking komt en kan u een verwijzing geven. Als u

inderdaad in aanmerking komt, dan kunt u zich aanmelden bij het secretariaat van de afdeling Paramedische Behandeling & Revalidatie. Fysiotherapie is onderdeel van deze afdeling. U kunt hier ook informatie krijgen over de locaties en de tijden: 088 320 77 50.

Overige programma's

Naast de trainingsprogramma's die we hierboven hebben beschreven, zijn er ook nog andere mogelijkheden:

- Als u niet meer kunt genezen van kanker, dan bevindt u zich in de palliatieve fase. In deze fase draagt training eraan bij dat u zich zo goed mogelijk voelt. De fysieke training is er dan op gericht om klachten te voorkomen of te verminderen. Zo kunt u zo veel mogelijk blijven doen wat u gewend bent.
- Hebt u tijdens het trainingsprogramma behoefte aan extra begeleiding door een maatschappelijk werker, psycholoog, ergotherapeut en/of ontspanningstherapeut? Dan kunt u dit bespreken met uw fysiotherapeut en/of de revalidatiearts.
- Als u niet kunt of wilt deelnemen aan de (groeps)trainingsprogramma's op een van de locaties van het St. Antonius Ziekenhuis, dan kunt u een van onze fysiotherapeuten bezoeken voor sport- en beweegadviezen. Ook kunt u ervoor kiezen samen met de fysiotherapeut te trainen in plaats van in een groep.

Praktische informatie

- Kleding: draag prettige (sport)kleding, met goede (sport)schoenen (zonder zwarte zolen).
- Eten en drinken: zorg ervoor dat u altijd wat te eten en drinken bij u heeft voor tijdens en na de training.
- Neem een handdoek mee.
- Bent u verhinderd? Geef dit dan uiterlijk 24 uur van tevoren door aan het secretariaat van de Paramedische Behandeling & Revalidatie. Fysiotherapie is onderdeel van deze afdeling: 088 320 77 50.

Vergoeding

De kosten voor deelname aan een van onze trainingsprogramma's worden, afhankelijk van het programma dat u volgt, vergoed vanuit uw basis- of aanvullende verzekering van uw ziektekostenverzekering. Wilt u zeker weten wat u vergoed krijgt? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

Meer informatie

De Lastmeter

Wilt u zelf uw klachten goed in kaart brengen? Gebruik dan de lastmeter, zodat u beter met zorgverleners kunt praten over de problemen die u door uw ziekte ervaart. U vindt de lastmeter op [deze website](http://www.lastmeter.nl) [<http://www.lastmeter.nl>].

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Bewegen tijdens de behandeling van kanker: Onco-Move
(<https://www.antoniusziekenhuis.nl/bewegen-tijdens-de-behandeling-van-kanker-onco-move>)
- Revalidatie bij kanker (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatie-bij-kanker>)
- Revalidatiemogelijkheden bij kanker
(<https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiemogelijkheden-bij-kanker>)
- Revalidatieprogramma Op weg naar herstel
(<https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatieprogramma-op-weg-naar-herstel>)

Specialismen

- Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>)
- Kankercentrum (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum>)

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50