een santeon ziekenhuis

Beweging tijdens chemotherapie

Vanaf het moment dat u de diagnose kanker krijgt kan uw conditie achteruitgaan. Daarnaast heeft chemotherapie een negatieve invloed op uw conditie. Het is daarom erg belangrijk om te blijven bewegen tijdens de behandeling met chemotherapie.

Door een combinatie van conditie- en krachttraining tijdens de behandeling met chemotherapie komen patiënten beter door de behandeling heen. Beweging verhoogt de verdraagzaamheid van chemotherapie, waardoor het bijstellen of stoppen van de chemotherapie mogelijk voorkomen kan worden.

Positief effect van bewegen

Conditie- en krachttraining tijdens chemotherapie heeft onder andere een positief effect op:

- Vermoeidheid
- Pijn- en gewrichtsklachten
- Misselijkheid
- Kwaliteit van leven
- Sociaal functioneren
- Cognitief functioneren
- Continueren werk
- Conditie en kracht

Bewegingsadviezen

Tijdens de behandeling met chemotherapie wordt **minimaal 150 minuten** matig of zwaar intensieve inspanning per week aanbevolen, verdeeld over 5 tot 7 dagen per week, bestaande uit een combinatie van conditie- en krachttraining.

Matige intensiteit: tijdens het uitvoeren van de oefening kunt u praten, maar niet zingen. Voorbeelden: rustig wandelen of fietsen, tuinieren, huishouden en dansen.

Zware intensiteit: tijdens het uitvoeren van de oefening kunt u niet meer praten en bent u buiten adem. Voorbeelden: joggen, hard fietsen, tennissen, zwemmen en fitness.

Conditietraining: 3x per week gedurende 30 minuten

Conditietraining heeft invloed op uw uithoudingsvermogen en conditie van het hart.
Voorbeelden: wandelen, fietsen, dansen en zwemmen.

Krachttraining: 2x per week gedurende 30 minuten

Elke oefening 10 keer



Krachttraining werkt spier- en botversterkend. Advies: 3x10 herhalingen van elke oefening. Op basis van klachten en/of belastbaarheid kan dit aangepast worden naar bijvoorbeeld 2x8 of 3x12 herhalingen. Als 30 minuten achter elkaar niet lukt, verdeel het dan over de dag in 2x15 minuten.

Waarschuwing

Houd er rekening mee dat u op sommige momenten van de behandeling sneller vermoeid zult zijn, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie. Pas waar mogelijk de intensiteit van beweging aan, zodat u wel in beweging kan blijven.

Als u **tijdens de inspanning** een van onderstaande klachten voelt **stop dan direct** met de lichamelijke inspanning:

- Pijn op uw borst en pijn in uw arm
- Onregelmatige hartslag
- Gevoel van duizeligheid
- Misselijkheid
- Forse kortademigheid

Begeleiding oncologisch fysiotherapeut

Mocht u behoefte hebben om te bewegen onder begeleiding, dan is het mogelijk om dat in uw eigen woonomgeving te doen. Verschillende fysiotherapiepraktijken bieden fysieke training aan, onder begeleiding van een oncologisch fysiotherapeut. Een gepersonaliseerd beweegprogramma wordt samen met u opgesteld waar u onder begeleiding van de oncologie fysiotherapeut aan gaat werken.

De (verpleegkundig) specialist of huisarts kan u hiervoor doorverwijzen. Een oncologisch fysiotherapeut bij u in de buurt vindt u op de website van NVFL (http://www.nvfl.nl) of Onconet (http://www.onconet.nu).

Tips

- Neem elke ochtend deel aan Nederland in beweging (elke werkdag om 09.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1)
- Kies iets wat u leuk vindt, bij u past en goed vol te houden is
- Gebruik ter motivatie een app of stappenteller om uw beweging bij te houden
- Probeer dagelijks 10.000 stappen te zetten
- Ga samen met een vriend/vriendin bewegen
- Doe boodschappen op de fiets, neem de trap, stap een halte eerder uit, leen een hond, speel met de (klein)kinderen
- Thai chi of yoga
- Fitness-apps
- Variatie voorkomt verveling

Voeding

Naast lichaamsbeweging is goede voeding belangrijk. Voldoende eiwitten in de voeding zijn nodig om uw conditie op peil te houden en voldoende energie (calorieën) is nodig om uw gewicht stabiel te houden. Als uw gewicht afneemt, kan dit leiden tot een afname van spiermassa waardoor ook uw conditie verslechtert. Het eten van voldoende energie en eiwit zorgt voor minder verlies van spiermassa, een betere conditie en een beter werkend afweersysteem. Dit draagt bij aan een beter herstel of zorgt ervoor dat u de behandeling beter kunt doorstaan.

Meer informatie vindt u op onze pagina Extra energie en eiwit (https://www.antoniusziekenhuis.nl/dieet-met-extra-energie-en-eiwit) en op de website Voeding en kanker info (http://www.voedingenkankerinfo.nl).

Contact Ziekenhuis	T 088 320 30 00