een santeon ziekenhuis

Fysiotherapie tijdens revalidatieprogramma bij kanker

U gaat beginnen met het revalidatieprogramma bij kanker. Op deze pagina vindt u algemene informatie over het onderdeel fysiotherapie. Deze informatie helpt u om goed voorbereid van start te gaan.

Doelen

Samen met uw fysiotherapeut stelt u doelen op voor de trainingsperiode, om actief en gemotiveerd aan de slag te gaan. Mogelijke doelen kunnen zijn:

- Dagelijks 30 minuten wandelen met 5 km/u, weer dagelijks met de hond wandelen
- Fietsen naar de stad, 8 km met 18 km/u
- Met een wasmand de trap twee keer op- en aflopen
- Zelf boodschappen doen met een tas > 8 kg
- Een hele avond met sociale activiteiten volhouden
- Met de kinderen een potje voetballen
- 4 uur in de tuin werken
- 2 dagen per week weer aan het werk gaan
- Eigen sportactiviteit hervatten, of helder krijgen welke sport voor u geschikt is

Denkt u alvast na over wat u in 12 weken wilt bereiken, dat helpt voor een positieve focus en motivatie.

Huisregels en hygiëne oefenzaal

- U komt op de afgesproken tijd direct naar de oefenzaal; u hoeft zich niet bij de balie te melden.
- Er zijn kleedkamers met een kluisje (1 euro) en douches beschikbaar.
- Bij binnenkomst desinfecteert u uw handen. In de oefenzaal trainen veel mensen met een kwetsbare afweersysteem; zo beschermen we elkaar tegen infecties.
- Bij gebruik van een toestel: leg een handdoek over het oppervlak. Als u erg zweet: neem na de oefening het toestel af met wat water en een microvezeldoekje.

Wat neemt u mee?

- Handdoek
- Kleding waarin u makkelijk kunt bewegen
- Goede, schone (sport)schoenen, zonder zwarte zolen

- Flesje water en iets te eten voor na de training

Afzeggen

Kunt u niet naar uw afspraak komen? Geef dit dan uiterlijk 24 uur van tevoren door aan het secretariaat van de Paramedische Behandeling & Revalidatie, zie het telefoonnummer in het contactkader. Fysiotherapie is onderdeel van deze afdeling.

Programma op maat

Het programma duurt 12 weken en bestaat uit 2 keer per week 1 uur kracht- en conditietraining.

U traint in een groep, maar iedereen volgt zijn/haar eigen programma. Uw fysiotherapeut maakt voor u een persoonlijk trainingsprogramma. Hierin wordt rekening gehouden met uw fysieke conditie, het herstellen van operatiewonden, andere klachten (lymfoedeem, gewrichtsklachten, uitzaaiingen in het bot) en uw persoonlijke doelen.

Om uw lichamelijke conditie en trainingsniveau te beoordelen, krijgt u tijdens de eerste training krachttesten en een test voor het uithoudingsvermogen.

Ongeveer elke 6 weken testen we uw kracht en uithoudingsvermogen (opnieuw), om het trainingsschema bij te stellen. Zo blijft u op het juiste niveau trainen.

Kracht

De krachttraining bestaat uit ongeveer 20 minuten per sessie, 2 series van 12 tot 8 herhalingen op 70-80% van uw maximale kracht. Per persoon kiezen we welke oefeningen het meest geschikt zijn: de oefeningen kunnen op apparaten worden uitgevoerd of op een step, mat of balansbord.

Conditie

De conditietraining bestaat uit ongeveer 30 minuten per sessie (minstens 10 minuten per toestel; fiets, loopband, roeimachine en crosstrainer). De zwaarte is afwisselend tussen de 50-80% van uw maximale inspanningsvermogen. Uw maximale inspanningsvermogen wordt gemeten bij de start van uw revalidatieprogramma.

Sport en spel

In de revalidatiegroep doen we ook sport- en spelactiviteiten: volleybal, racketsporten, bootcamp, allerlei balspellen, en regelmatig ook ontspanningsoefeningen. Het is een goede manier om de grenzen te verkennen, weer voluit te durven bewegen, iets nieuws te proberen, ervaren wat een geschikte sport/beweegactiviteit zou zijn na afloop van de revalidatie en vooral veel lol te hebben.

Borgschaal

De intensiteit van de training evalueren we met behulp van de Borgschaal en uw hartslag. De Borgschaal gebruiken we veel om een indruk te krijgen van hoe zwaar u een activiteit vindt (kortademing, verzuurde spieren, zweet, pijnklachten).

- Een optimale trainingsintensiteit ligt tussen de 12 en 16 op de Borgschaal.
- Lager dan < 12: u bent lekker aan het bewegen maar het zet geen zoden aan de dijk qua conditie-opbouw.
- Hoger dan > 16: overbelasting, risico op blessures en toename van vermoeidheid door uitputting.

Meer informatie

- Betrouwbare medische informatie en lotgenotencontact vindt u op Kanker.nl (http://www.kanker.nl)

- Informatie over zeer ernstige vermoeidheid vindt u op de website van het Helen Dowling Instituut (https://www.hdi.nl/minder-moe-bij-kanker/)
- Wetenschappelijk onderbouwde antwoorden op vragen en mythes rondom voeding en kanker vindt u op Voedingenkankerinfo.nl (https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Revalidatiegeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde)
- St. Antonius Kankercentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**