

Bewegen tijdens de behandeling van kanker: Onco-Move

De behandeling van kanker, in het bijzonder chemo- en/of radiotherapie, kan aanleiding zijn tot langdurige vermoeidheid en conditieverlies. De afgelopen jaren is duidelijk geworden dat veel rusten geen positieve invloed heeft op deze vermoeidheid. Bewegen daarentegen heeft wél een positief effect.

Het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA) heeft het initiatief genomen tot de ontwikkeling van Onco-Move, een programma voor bewegen tijdens chemotherapie. Dit programma wordt uitgevoerd in samenwerking met het St. Antonius Ziekenhuis.

Patiënten die deelnemen aan Onco-Move krijgen advies en instructie aangeboden over bewegen tijdens de chemotherapie. Er wordt informatie gegeven over welke vorm en intensiteit van bewegen goed voor u is. Ook wordt uitgelegd hoe u kunt zorgen voor een goede opbouw van het bewegen. De bedoeling is om te komen tot een bewegingspatroon van 4 tot 6 keer in de week stevig bewegen voor een half uur per keer. Uiteraard houden we hierbij rekening met uw persoonlijke situatie.

Het is de bedoeling dat u thuis, in uw eigen omgeving en op de door u gewenste tijdstippen, gaat bewegen. U hoeft dus niet voor het bewegingsprogramma naar het ziekenhuis te komen. Op de momenten dat u voor de chemotherapie in het ziekenhuis bent, zal de verpleegkundige uw ervaringen met u bespreken. Samen gaat u na of de duur en intensiteit van het bewegen bij uw persoonlijke situatie passen. Zo nodig is er aanvullend advies van de oncologiefysiotherapeut mogelijk.

Meer over bewegen tijdens de behandeling van kanker: Onco-Move

Aanmelden

U heeft deze informatie gekregen van de medisch specialist of oncologieverpleegkundige. Wanneer u binnenkort start met de chemotherapie zal de oncologieverpleegkundige vragen of u wilt deelnemen aan Onco-Move. Zo ja, dan zal de verpleegkundige verdere instructie geven.

Bewegen op een veilige, prettige en effectieve manier

Deze informatie geeft inzicht in hoe dagelijks actief bewegen u kan helpen de lichamelijke reactie op de chemotherapie positief te beïnvloeden, en sneller te herstellen. Lichamelijke activiteit, goed gedoseerd, kan ervoor zorgen dat u zich beter voelt, zowel tijdens de medische behandeling als na afronding van chemotherapie.

Deze informatie kan u daarbij helpen; we geven tips, adviezen, een dagboekje om samen met de verpleegkundige door te nemen en adressen voor verdere begeleiding.

Waarom bewegen tijdens chemotherapie?

Veel patiënten met kanker hebben last van vermoeidheid. De vermoeidheid en misselijkheid tijdens de chemotherapie kan enorm belastend en beperkend zijn en leiden tot minder bewegen en letterlijk stilvallen. Ook pijn en neuropathie belemmeren soms het normale bewegen. Onderzoek heeft echter aangetoond dat lichamelijke actief zijn beter helpt tegen vermoeidheid en misselijkheid dan veel liggen of slapen.

Het is belangrijk om het enkele dagen na de chemotherapie wat rustiger aan te doen, maar te weinig activiteit kan leiden tot minder kracht en energie, wat vaak leidt tot nog minder activiteiten. Bewegen kan helpen om de kanker en chemotherapie beter te doorstaan en sneller te herstellen. Door te bewegen treden dezelfde algemene lichamelijke effecten op bij mensen met kanker als bij gezonde mensen. Er treden verbeteringen op van het uithoudingsvermogen, de spierkracht, de lenigheid en de coördinatie. Hierdoor kunt u de klachten als gevolg van de ziekte en medische behandeling beter hanteren/compenseren.

Wist u dat lichamelijke activiteit:

- Het aantal bijwerkingen van de behandeling, zoals misselijkheid, kan verminderen?
- Kan helpen om na de behandeling weer sneller op kracht te komen?
- Kan helpen u minder vermoeid te voelen tijdens de behandeling?
- Uw zelfvertrouwen kan vergroten en uw concentratie kan verbeteren?
- Het herstel na een operatie versnelt?
- Kan helpen om beter te slapen?
- Uw stemming verbetert?

Welke vorm van lichamelijke activiteit?

Tijdens de chemotherapie zijn diverse vormen mogelijk. De meest toegepaste activiteiten zijn wandelen en fietsen. Kies iets wat u leuk vindt en bij u past: buiten/binnen, samen/alleen, vaste tijden of juist vrije inloop, gratis/kosten, winter/zomer, avond/overdag. Dit maakt het volhouden van de activiteit(en) makkelijker.

Een combinatie van verschillende bewegingsvormen is ook prima. Het kunnen activiteiten zijn die goed zijn voor uw uithoudingsvermogen, zoals fietsen, en ook gericht zijn op spierkracht, zoals oefenen met gewichten of een elastische band.

Denk ook aan:

- Afwisselend wandelen en (elektrisch) fietsen
- Een wekelijkse les op de sportschool, zoals Curves en Milon Cirkel
- Thai chi, yoga
- Meedoen met Nederland in Beweging (dagelijks om 09.15 op NPO 1)
- Fitness apps: 7 minuten work-out
- Zwemmen, aquajoggen (niet tijdens de 'dip')
- Hometrainer, roeimachine, crosstrainer
- Kinderen lopend halen van school
- Tuinieren
- Dansen in de woonkamer

Opbouw lichamelijke activiteit/training

Wat betreft de intensiteit en opbouw van de lichamelijke activiteit kunt u het beste uitgaan van een zogenaamde 'aërobe training' [aëro = lucht/zuurstof]. Aërobe betekent dat u beweegt in een tempo waarin het zuurstofgebruik toeneemt, zonder dat u gaat 'verzuren'. Het hart pompt zuurstofrijk bloed naar de spieren van het lichaam. Om meer zuurstof te kunnen leveren, gaat het hart sneller pompen. De hartslag neemt toe, de ademhaling verdiept en versnelt.

Warming-up

Elke keer als u gaat bewegen/trainen, zoals fietsen of wandelen, kunt u het beste beginnen met een warming-up. Een warming-up is een voorbereiding voor uw hart en spieren op de lichamelijke activiteit die erop volgt. Een warming-up houdt in dat u in een relatief langzaam en ontspannen tempo vijf lang minuten beweegt.

Na de warming-up gaat u over tot het bewegen in een stevig tempo. Wanneer u voor het eerst traint (start met het oefenprogramma) begint u met 10 minuten. U breidt dit langzaam uit naar 20 tot 30 minuten per keer. Stevig bewegen is comfortabel maar wel intensiever dan normaal. U kunt dit vergelijken met lopen in een pittig tempo als u de bus wilt halen.

Tijdens de wandeling ademt u door en wordt u warm, zonder dat u buiten adem raakt; u moet nog een gesprek kunnen voeren tijdens de wandeling, 'verzuren' is niet nodig.

Coolingdown

Na het bewegen in een stevig tempo volgt de coolingdown. Een coolingdown is net zo belangrijk als een warming-up. U stelt uw hart in staat zich aan te passen aan een lager tempo en uw spieren kunnen ontspannen. Als u plotseling stopt met stevig bewegen, kunnen uw spieren stijf worden of wordt u mogelijk duizelig. Een coolingdown aan het eind van de training betekent 5 minuten in een langzaam, ontspannen tempo bewegen.

Opbouw

Wanneer u voor het eerst flink lichamenlijk actief bent, begint u met bewegen in uw eigen tempo, 10 minuten per keer, 4 tot 6 keer per week. Het doel is om het tempo en de tijdsduur te verhogen en uiteindelijk 4 tot 6 keer per week 30 minuten stevig te bewegen en de activiteiten af te wisselen.

Voorbereidingen

Zorg ervoor dat u kleding draagt waarin u zich makkelijk kunt bewegen. Denk daarbij aan de weersomstandigheden en zorg 's avonds in het donker voor reflecterende kleding of licht. Wat betreft eten is het verstandig niet met een volle maag te bewegen, maar ook een lege maag kan vervelend zijn. Eet iets kleins vooraf en zorg voor voldoende drinken, zeker bij warm weer.

Intensiteit van lichamelijke activiteit

Met behulp van de Borgschaal kunt u bepalen hoe intensief u beweegt. Zoek op de schaal het getal op dat het best weergeeft hoe u zich voelt tijdens de lichamelijke activiteit.

Heeft u het gevoel dat de lichamelijke activiteit een beetje zwaar is, dan beweegt u op de waarde 13. Zucht of

steunt u tijdens de lichamelijke activiteit, dan beweegt u op een waarde van 17. Merkt u niets aan uw ademhaling, dan zit u zo rond 7-10.

Als u met de training begint is 12-13 een goede waarde. Te licht zet geen zoden aan de dijk, te zwaar leidt tot overbelasting. Probeer dit langzaam te verhogen tot 14, een hoger niveau is over het algemeen niet nodig.

Borgschaal voor ervaren inspanning

Zwaarte belasting	Borgscore	
	6	<input type="checkbox"/>
zeer zeer licht	7	<input type="checkbox"/>
	8	<input type="checkbox"/>
zeer licht	9	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>
tamelijk licht	11	<input type="checkbox"/>
	12	<input type="checkbox"/>
redelijk zwaar	13	<input type="checkbox"/>
	14	<input type="checkbox"/>
zwaar	15	<input type="checkbox"/>
	16	<input type="checkbox"/>
zeer zwaar	17	<input type="checkbox"/>
	18	<input type="checkbox"/>
zeer zeer zwaar	19	<input type="checkbox"/>
maximaal	20	<input type="checkbox"/>

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen realiseert hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft. Als u bijvoorbeeld met een partner traint, dan moet u in staat zijn af en toe te praten zonder kortademig te

worden of u vervelend te voelen.

Na afloop mag u zich 'lekker moe' voelen. Voelt u zich na afloop langer dan een uur moe, dan heeft u mogelijk te hard getraind. Doe het de volgende keer dan wat rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na de training, het bewegen moet juist energie brengen. Stop als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, of klachten krijgt.

Dagboek

We vragen u een [dagboekje](#)

(<https://www.antoniuziekenhuis.nl/fysiotherapie/media/bewegen-tijdens-behandeling-kanker-dagboek-pdf>) bij te houden. Dit dagboekje wordt kort besproken op de momenten waarop u voor chemotherapie in het ziekenhuis bent. In het dagboekje kunt u opschrijven welke lichamelijke activiteit u wanneer hebt gedaan, en met welke duur en intensiteit.

Tips bij lichamelijke activiteit

Als u behandeld wordt voor kanker is het belangrijk de volgende tips te onthouden:

- Oefen niet op de dag van de chemotherapie en de dag daarna.
- Rust even uit als het te inspannend wordt. Laat u niet opjagen om toch door te gaan.
- Variatie voorkomt verveling!

Algemene tips tijdens bewegen gelden ook voor u:

- Doe het rustig aan een half uur voordat u aan de lichamelijke inspanning begint en een half uur daarna.
- Drink voldoende bij warm weer.
- Neem na afloop wat te eten, met name eiwitrijke voeding om het spierherstel te bevorderen.
- Wees alert op alarmerende signalen die tijdens de inspanning ontstaan:
 - pijn op uw borst en pijn in uw arm
 - onregelmatige hartslag
 - gevoel van duizeligheid
 - misselijkheid
 - forse kortademigheid

Als u een van bovenstaande klachten voelt, stop dan met de lichamelijke inspanning.

Merkt u onverklaarbare veranderingen in uw mogelijkheden om lichamelijke inspanning te doen, bijvoorbeeld wat betreft de duur of intensiteit, geeft dit door aan de arts of verpleegkundige.

Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten van de behandeling sneller vermoeid zal zijn, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie. Als de klachten niet weggaan raadpleeg dan uw arts.

Volhouden van lichamelijke activiteit

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de chemotherapie. Soms is het moeilijk met het bewegen door te gaan naarmate de kuren vorderen. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u het volhoudt om lichamelijk actief te zijn? Hieronder volgen enkele tips.

- Vraag iemand met u mee te trainen, bijvoorbeeld een familielid, vriend of collega. Als u er de voorkeur geeft alleen te trainen, vraag dan een familielid of vriend om u te ondersteunen bij het volhouden van de training.
- Als het moeilijk is om het trainen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de training dan van tevoren in en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het onderdeel van uw dagelijkse routine.
- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld lopen af met fietsen.
- Beloon uzelf, bijvoorbeeld met een bioscoopkaartje of kaartjes voor een sportwedstrijd, een boek of etentje.
- Vraag ondersteuning en begeleiding van de verpleegkundigen en/of fysiotherapeuten in het ziekenhuis.
- Probeer te focussen op het positieve, heb plezier in het bewegen.
- Probeer uw motivatie vast te houden, schrijf de redenen op die u heeft om te beginnen met bewegen en lees deze regelmatig nog eens door.
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden van de training, probeer oplossingen te vinden voor deze barrières.
- Stel doelen voor uzelf op.
- Wees niet te streng voor uzelf; pak de draad op zodra het weer gaat.

Meer informatie

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u deze natuurlijk stellen tijdens het volgende gesprek met de oncologieverpleegkundige of medisch specialist. Eventueel kunt u contact opnemen met de Dagbehandeling Oncologie, dagelijks bereikbaar van 08.30 tot 17.30 uur op 088 320 30 00.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Revalidatie bij kanker
[<https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde/behandelingen-onderzoeken/revalidatie-bij-kanker>]
- Fysieke training tijdens en/of na kankerbehandeling
[<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/behandelingen-onderzoeken/fysieke-training-tijdens-enn-a-kankerbehandeling>]

Specialismen

- Kankercentrum [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/kankercentrum>]
- Fysiotherapie [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>]

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50