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

Fysieke training tijdens en/of na kanker

Fysiotherapeuten in/rondom uw eigen woonplaats bieden begeleiding tijdens kanker en na kanker aan. Bij de

fysiotherapeut die gespecialiseerd is in fysiotherapie bij kanker 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.

Voor wie is het trainingsprogramma?

Het trainingsprogramma is bedoeld voor patiënten die tijdens de kankerbehandeling (onder andere 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

Als u niet meer kunt genezen van kanker, dan bent u 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 klachten te voorkomen of te verminderen en zoveel mogelijk te kunnen blijven doen wat u gewend bent.

Wat mag u verwachten?

Tijdens de 1e afspraak bespreekt de fysiotherapeut met u uw klachten en neemt hij/zij 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.

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.

Fysieke training tijdens behandeling van kanker

Tijdens uw behandelperiode proberen we de zwaarte en duur van het programma stapje voor stapje op te bouwen, om zo 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 worden opnieuw conditie- en krachttests uitgevoerd om uw trainingsprogramma waar nodig aan te passen. Daarnaast is het advies 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

De spierkracht en conditie kunnen na de behandeling van kanker (flink) zijn afgenomen. Dit is met gerichte

kracht-en conditietraining heel goed te verbeteren. Door stapje voor stapje de training in zwaarte en duur op te bouwen leert u uw eigen mogelijkheden en grenzen kennen en waar mogelijk te verleggen.

Voor het herstel na kanker is het is belangrijk dat u regelmatig beweegt. Ook na de herstelperiode 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.

Doorverwijzing

Wilt u doorverwezen worden naar een fysiotherapeut, gespecialiseerd in fysiotherapie bij kanker? Neem dan contact op met uw behandelend specialist of uw huisarts. Hij/zij kan een doorverwijzing geven.

Met de doorverwijzing kunt u contact opnemen met een oncologiefysiotherapeut in/rondom uw eigen woonplaats om een afspraak te maken. Oncologiefysiotherapeuten kunt u vinden via de websites:

- Verwijsgids kanker (www.verwijsgidskanker.nl)
- De fysiotherapeut (www.defysiotherapeut.com)
- Onco net (www.onconet.nu)

Overige programma's

Hebt u tijdens het trainingsprogramma behoefte aan extra begeleiding door bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, psycholoog, ergotherapeut, ontspanningstherapeut? Dan kunt u dit bespreken met uw fysiotherapeut, (huis)arts en/of verpleegkundig specialist.

Vergoeding

De kosten voor fysiotherapie worden, afhankelijk van welke medische behandeling u heeft gehad, (deels) 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

Positieve gezondheid

Wilt u zelf goed in kaart brengen wat u nodig heeft om u beter te voelen? Gebruik dan de vragenlijst van de website Mijn positieve gezondheid (https://www.mijnpositievegezondheid.nl). Zo krijgt u beter inzicht en kunt u met uw zorgverleners bespreken wat u wilt veranderen en hoe u dit aan kunt pakken.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Fysiotherapie tijdens revalidatieprogramma bij kanker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie-tijdens-revalidatieprogramma-bij-kanker)

Specialismen

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

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**