



Sportief bewegen na kanker



Sportief bewegen na kanker

Bewegen: goed en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Bewegen is ook voor mensen die behandeld zijn voor kanker een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft! Het kan ook een positief effect op uw vermoeidheid hebben. Deze folder wil mensen na behandeling van kanker op weg helpen om (weer) actief te worden.

- **Revalidatie**

Mogelijk heeft u deelgenomen aan een revalidatieprogramma (bijv. Herstel en Balans). U heeft daarbij gewerkt aan het opbouwen van uw conditie en uw gezondheid. Het is van belang om na afloop van het revalidatieprogramma met lichamelijke activiteiten door te gaan.

Ook voor wie geen revalidatieprogramma heeft gevolgd is lichaamsbeweging belangrijk om spierkracht en conditie te bevorderen. Het betekent dan echter wel dat u in aanvang meer beperkingen heeft en dat het verstandig is om deskundige begeleiding te zoeken en om de activiteiten voorzichtig en geleidelijk op te bouwen.

- **Bewegen na kanker**

Kanker en de behandeling ervan hebben een grote impact gehad op uw lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Uw lichamelijke conditie is waarschijnlijk achteruitgegaan, wat zich onder andere kan uiten in vermoeidheid. Vroeger werd bij ziekte en moeheid vaak rust voorgeschreven. Rust heeft echter als bijwerking

Bewegen in groepsverband is leuk en motiverend

dat de conditie nog verder achteruitgaat. Wetenschappelijk onderzoek leert dat sportief bewegen na de behandeling een belangrijke bijdrage kan leveren aan het opbouwen van de conditie en aan het herstel.

Als u nog niet regelmatig beweegt, verbetert uw hartfunctie duidelijk als u meer gaat bewegen. Uw hartslag in rust wordt lager waardoor uw hart minder wordt belast. Heeft u al wel een goede conditie, dan zult u merken dat het gemak waarmee u activiteiten onderneemt, zal toenemen.

Belangrijk zijn ook de psychische aspecten van (samen) bewegen. Het geeft zelfvertrouwen en doet de angst voor inspanning verdwijnen. Bovendien kan de omgang met sportieve lotgenoten u veel ideeën opleveren over andere activiteiten die ook goed mogelijk zijn. Bewegen verruimt uw horizon!

- **Vermoeidheid**

Vooral wanneer behandeling met chemotherapie en/of bestraling plaatsgevonden heeft, ervaren veel mensen klachten van extreme vermoeidheid. Dit blijft soms ook nog lang nadat de behandeling is afgelopen, aanwezig. Kenmerkend hiervoor is onder meer dat de mate van vermoeidheid niet in



Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past

verhouding staat tot de verrichte lichamelijke activiteit. Sommigen zijn overactief, anderen doen te weinig. Zowel teveel als te weinig activiteit kan vermoeidheid in stand houden. Het gehele lichaam kan ontzettend moe voelen, op onverwachte momenten en zonder aanwijsbare redenen. Bij deze vermoeidheid moet u toch proberen actief te blijven. Hoe minder u doet, hoe sneller u moe wordt. Anders gezegd: te veel rusten is niet goed. Door te blijven bewegen binnen de grenzen van uw mogelijkheden ervaart u wat u nog wel kunt. Een combinatie van beweeg-activiteiten in de ochtend en/of avond met eventueel even rusten tussen de middag kan een goede manier zijn om de vermoeidheid beter te kunnen hanteren en toch geleidelijk aan meer conditie te krijgen. KWF Kankerbestrijding heeft zomer 2004 een vernieuwde brochure over vermoeidheid na kanker uitgegeven (zie adres op de achterzijde).

- **Sport en bewegingsadvies**

In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarbij u nog gewoon kunt praten. Aan te bevelen activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen, dansen en zwemmen. Ook het plezier dat u heeft in het bewegen is erg belangrijk. Probeer in het dagelijks leven meer te gaan bewegen door vaker de trap te nemen in plaats van de lift, te fietsen in plaats van auto te rijden en wandelend boodschappen te doen. Zie verder bij: hoe te beginnen.

Minder geschikt zijn sporten en bewegingsactiviteiten zoals krachtsporten, sprinten en contactsporten. Echter, als u geen klachten heeft bestaan er geen bezwaren tegen deze sporten, zolang u maar rekening houdt met uw eigen niveau. Wanneer u in een Herstel & Balans programma begeleid wordt, krijgt u automatisch een goed gedoseerde opbouw van activiteiten. Als u niet een dergelijk programma volgt, moet u vooral in de opbouwfase van uw training tijdens het sporten nog wat reserve hebben en bijvoorbeeld in staat blijven om een gesprek te voeren. Het is niet goed als u dagen na het sporten nog klachten



van moeheid of spierpijn hebt. In dat geval heeft u teveel gedaan en moet u het de volgende keer rustiger aan doen. Indien nodig kunnen reguliere sportactiviteiten aangepast worden of in aangepaste vorm worden aangeboden. U kunt eventueel starten bij aangepaste bewegingsgroepen zoals bijv. Verder in Balans. U moet in de loop van weken uw activiteiten wel uitbreiden om hiermee uw belastbaarheid steeds beter te krijgen.

- **Samen bewegen**

Bewegen in groepsverband is leuk en motiverend. U kunt sporten onder deskundige begeleiding. Deze ziet erop toe dat u zich niet te veel, maar ook niet te weinig inspant. Bij sportgroepen onder de naam Verder in Balans, (sport en bewegen voor(ex-)kankerpatiënten) weet u zeker dat de begeleider rekening zal houden met uw mogelijkheden. Er zijn ook andere bewegingsgroepen waarbij u aangepast aan uw niveau sportief kunt bewegen. Mogelijk zijn ook de groepen van Sportief Wandelen iets voor u!

Misschien voelt u zich zo op uw gemak dat u in dergelijke groepen wilt blijven sporten, maar misschien kunt u deze activiteiten ook gebruiken als een opstapje naar reguliere bewegingsactiviteiten of sporten. Tijdens het drinken van een kopje koffie na afloop kunt u nieuwe sociale contacten opdoen. Dit kan heel prettig zijn!

- **Advisering door een behandelaar**

Vraag uw behandelaar (artsen, fysiotherapeut) of uw oncologie verpleegkundige vooraf advies over mogelijke bewegingsactiviteiten en neem zeker ook contact met hen op als u meer dan 'normale' klachten ondervindt ten gevolge van het bewegen. Raadpleeg ook bij schouderklachten en/of aanhoudende vermoeidheid uw arts als u meer wilt gaan bewegen.

Als u beperkingen ervaart en/of gericht advies wilt, is een sportmedisch onderzoek van een sportarts op een sportmedische instelling een aanrader (zie adres op de achterzijde).

Als u aan een bewegingsgroep wilt deelnemen, is het belangrijk dat u de sportleider vertelt wat betreft uw lichamelijke situatie en wat het advies van uw behandelaars is. Uw sportleider weet dan waar hij bij u op moet letten en hij kan zijn begeleiding hierop aansluiten.

- **Hoe te beginnen?**

In de ideale opbouw wordt eerst de spierkracht verbeterd. Belangrijk is dan dat er zorgvuldig en geleidelijk opgebouwd wordt. Als de kracht terug is, lukt het vaak met duursporten als fietsen en wandelen in combinatie met extra letten op de voeding om het lichaamsgewicht beter op het gewenste niveau te krijgen. Een actieve dag kan bijvoorbeeld beginnen met 10 minuten ochtendgymnastiek. Vervolgens 's middags 15 minuten fietsen en aan het eind van de middag 5 minuten wandelen naar de winkel om boodschappen te doen. Probeer wel lekker door te stappen of te fietsen. U zult zien hoe snel u vooruitgang boekt! Als u zich een dag niet zo lekker voelt, doe het dan gewoon wat rustiger aan. Af en toe een rustdag is zeker in het begin niet verkeerd. De Nederlands Norm Gezond Bewegen van minimaal een half uur per dag matig intensief bewegen is ook goed voor u.





Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Beweeg samen: gezellig en motiverend!
- Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een goed streven.
- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.
- Variatie voorkomt verveling.
- De activiteiten van de Stichting Verder in Balans en andere bewegingsgroepen voor (ex)kankerpatiënten zijn zeer geschikt om in beweging te komen en te blijven.
- Vergeet vooral niet te genieten!

Een meer uitgebreide versie van deze folder met meer achtergrondinformatie vindt u op de website www.sportiefbewegen.nl.

Een half uur per dag sportief bewegen is een goed streven

www.sportiefbewegen.nl

Meer informatie?

NebasNsg

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

www.sportiefbewegen.nl

KWF Kankerbestrijding

Gratis KWF Hulp- en informatielijn

0800 – 022 66 22

www.kwfkankerbestrijding.nl

Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen

Telefoon: 030 – 225 22 90 of www.sportzorg.nl

