

BEWEGEN

BIJ EN NA KANKER

WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

Bij kanker gaan cellen zich op bepaalde plaatsen in je lichaam ongeremd beginnen delen en ongecontroleerd groeien. Er zijn vandaag **heel veel soorten kankers** bekend en de symptomen en mogelijke behandelingen verschillen naargelang het type kanker en het stadium waarin de ziekte zich bevindt.

WAAROM BEWEGEN?



Lichaamsbeweging heeft een onmiddellijk effect bij kanker: het vermindert de vermoeidheid eigen aan de ziekte en verkleint de angsten. Wie regelmatig beweegt loopt minder risico op het ontwikkelen van verschillende types kanker. Er is bewijs dat **regelmatig bewegen** bij kanker de **overlevingskansen, kankergelateerde vermoeidheid, spierkracht en aerobe fitheid (de 'conditie') verbetert**. Mensen die kanker hebben gehad en regelmatig bewegen, kunnen hun levenskwaliteit verbeteren en lopen een kleiner risico op vroegtijdige sterfte, herval van dezelfde kanker en op het ontwikkelen van een nieuwe vorm van kanker. Regelmatig bewegen kan ook **de bijwerkingen** van kankerbehandelingen, zoals vermoeidheid, misselijkheid en gewrichtspijn, verminderen. Meer en langer bewegen blijkt een bijkomend effect te hebben.

Beweging wordt daarom aanbevolen zowel tijdens als na de behandeling. Ook bij chronische kanker of in palliatieve fase is lichaamsbeweging aangewezen.

REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERAADEN BIJ KANKER OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:

- **de overlevingskansen verhoogt;**
- **de vermoeidheid, die zo typisch is aan kanker, vermindert;**
- **de angsten vermindert;**
- **de levenskwaliteit verbetert;**
- **de aerobe fitheid en spierkracht vergroot.**

HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

| AEROBE LICHAAMSBEWEGING° | | | SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN | | | |
|--|-----------------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------|------------------|
| intensiteit | duur | frequentie | aantal oefeningen* | herhalingen** | sets*** | sessies |
| Matig ^{oo}  | minstens 150 min/week | 3-7 keer/week | 8-10 | 8-12 | 1-3 | 2-3 sessies/week |
| OF | | | | | | |
| Hoog ^{ooo}  | minstens 75 min/week | 3-5 keer/week | | | | |
| Of een equivalente combinatie van matige en hoge intensiteit ^{oooo} | | | | | | |

^o= Matig of hoog intensieve beweging waarbij je sneller gaat ademen en je hart sneller slaat. ^{oo} Hartslag en ademhaling gaan sneller bv. rustig wandelen of fietsen ... ^{ooo} Hartslag en ademhaling zijn veel sneller en je zweet bv. stevig doorwandelen of joggen, bergop fietsen, in de tuin werken ... ^{oooo} 1 min aan hoge intensiteit telt voor 2 min aan matige intensiteit bv. gedurende minstens 90 min/week (30 min 3 dagen/week, waarbij 1/3 aan matige intensiteit en 2/3 aan hoge intensiteit). *bv. kniebuigingen, push-ups ... ** aantal keer je de oefeningen doet, bv. 10 kniebuigingen ... *** bv. 2 à 3 keer 10 push-ups...

Deze hoeveelheid beweging voldoet aan de **algemene beweegaanbevelingen**. Er is dus geen bijkomende aanbeveling nodig.

WELK SOORT BEWEGING DOE JE BEST?

Er bestaat niet één enkele aanbeveling voor beweging die opgaat voor alle kankerpatiënten. Iedereen is anders. Het is dus niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in een keer wordt nagestreefd. Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: **elke stap telt!**

8 BEWEEGTIPS

1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK OM TE STARTEN



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

2 LAAT JE BEGELEIDEN

Het is aanbevolen om je eerst te laten behandelen door een kinesitherapeut, want de beweging moet echt op maat gebeuren en vraagt in het begin begeleiding. Na de kinesithérapie blijf je best zelfstandig in beweging. Hiervoor kan je eventueel een beroep doen op een **Bewegen Op Verwijzing-coach**. Zo'n coach werkt samen met jou een persoonlijk beweegplan uit en zoekt daarbij naar makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. De coach motiveert jou om vol te houden en om de beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

3 BEWEEG AAN HOGE INTENSITEIT ALS HET KAN

Want dat heeft een optimaal effect op je conditie. Matig en hoog intensief bewegen combineren geeft ook goede effecten.

4 DOE GEEN HOGE INTENSIEVE BEWEGINGEN BINNEN 24 UUR NA CHEMO VIA EEN INFUUS

Krijg je chemotherapie via een infuus? Doe dan geen hoog intensieve bewegingen binnen de 24 uur na zo'n infuus.

5 DOE GEEN HOGE INTENSIEVE BEWEGINGEN ALS JE EEN HOOG RISICO HEBT OP INFECTIES

Hoog risico op infecties? Dan moet lichaamsbeweging aan hoge intensiteit uitgesteld worden tot dit risico vermindert is. Bij een aanhoudende infectie mag je absoluut niet bewegen.

6 PAS TIJDIG HET TYPE EN DOSIS BEWEGING AAN

En dit als je ernstige nevenwerkingen hebt van de lopende kankerbehandeling, of als er osteoporose vastgesteld is en wanneer het herstel na de behandeling heel slecht is.

7 BEWEEG VÓÓR EEN TUMOROPERATIE

Want het kan jou op fysiek vlak helpen en de hersteltijd na de operatie verbeteren.

8 GA EERST BIJ JE HUISARTS LANGS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

MEER INFO OVER BEWEGEN BIJ KANKER?

WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE