

# BEWEGEN BIJ KANKER

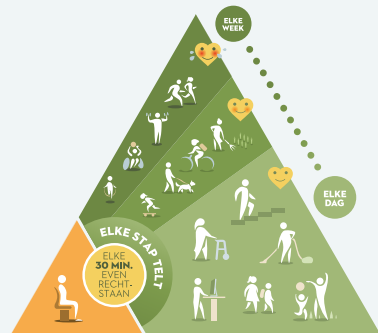
## WAAROM MEER BEWEGEN?

Meer) bewegen bij kanker? Goed idee! Maar het lijkt misschien niet gemakkelijk om te doen. Deze fiche wilt jou op weg helpen!

**REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN 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.

## STAP 1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK



gezondleven.be **BEWEGINGSDRIEHOEK** GEZOND LEVEN

EEN GEZONDE MIX VAN ZITTEN EN BEWEGEN IS BELANGRIJK, ELKE DAG.

ELKE VOORUITGANG TELT

KLEIN BEGINNEN EN STAP PER STAP OPBOUWEN GEEFT JE MEER KANS OP SUCCES.

## STAP 2 GROEI GELEIDELIJK NAAR DEZE AANBEVELINGEN



Geraak je niet aan deze aanbeveling door jouw gezondheid? Probeer dan te doen wat lukt want elke stap telt!



### VERMIJD URENLANG STILZITTEN

Sta elke 30 minuten even recht.



**Beweeg aan matige intensiteit**

Minstens 150 min. per week

Verspreid de beweging over 3-7 sessies per week

OF



**Beweeg aan hoge intensiteit**

Minstens 75 min. per week

Verspreid de beweging over 3-5 sessies per week

OF

**Beweeg door matige en hoge intensiteit te combineren** waarbij 1 min. aan hoge intensiteit telt voor 2 min. aan matige intensiteit



**Voor een aantal kracht-oefeningen uit**

Kies 8-10 oefeningen en voer elke oefening 8-12 keer uit

Doe dit 1-3 keer

En dit 2-3 keer per week

Moeilijke tabel? Vraag uitleg aan je arts, kiné of Bewegen Op Verwijzing-coach.

## WAT DOE JE BEST?

Iedereen is anders. Er bestaat dus geen 'beste' beweging of 'beste' aanbeveling die opgaat voor alle mensen met kanker. Het is ook niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in één keer nagestreefd wordt. Wat je wel best doet is verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan. **Elke stap telt!**

## 7 BEWEEGTIPS

### 1 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 kinesitherapie 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 bewegingsplan 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.

### 2 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.

### 3 KRIJG JE CHEMOTHERAPIE VIA EEN INFUUS?

Doe dan geen hoog intensieve bewegingen binnen de 24 uur na zo'n infuus.

### 4 HOOG RISICO OP INFECTIES?

Dan moet lichaamsbeweging aan hoge intensiteit uitgesteld worden tot dit risico verminderd is. Bij een aanhoudende infectie mag je absoluut niet bewegen.

### 5 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.

### 6 BEWEEG VÓÓR EEN TUMOROPERATIE

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

### 7 GA LANGS BIJ JE HUISARTS 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? SURF NAAR:**  
[WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE](http://WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE)

**NUTTIGE LINKS:**  
[WWW.GEZONDLEVEN.BE/KRACHTOEFENINGEN](http://WWW.GEZONDLEVEN.BE/KRACHTOEFENINGEN)  
[WWW.GEZONDLEVEN.BE/STRETCH-EN-EVENWICHTSOEFENINGEN](http://WWW.GEZONDLEVEN.BE/STRETCH-EN-EVENWICHTSOEFENINGEN)  
[WWW.GEZONDLEVEN.BE/HOE-MINDER-ZITTEN-EN-MEER-BEWEGEN](http://WWW.GEZONDLEVEN.BE/HOE-MINDER-ZITTEN-EN-MEER-BEWEGEN)