

Bewegen bij kanker

Merian Sluiter

Oncologie-en oedeemfysiotherapeut



Marikenhuis 16 nov 2017

MARIKENHUIS

www.marikenhuis.nl

De cijfers

- * 1 op de 3 mensen krijgt ooit kanker
- * 90% is 50 jaar of ouder
- * Mannen 56.682
- * Vrouwen 51.720

www.kwf.nl

Welke behandelingen?

- * Operatie
- * Chemotherapie voor of na de operatie
- * Bestralingen
- * Hormoontherapie
- * Immunotherapie

Gevolgen chemotherapie

- * Verminderde conditie
- * Vermoeidheid
- * Krachtsvermindering
- * Slaapproblemen
- * Zenuwklachten
- * Vocht vasthouden (oedeem)
- * Bloedarmoede

www.kanker.nl

Gevolgen bestralingen

- * Spieren → kan op den duur strakker worden
- * Vetweefsel → gaan dood na lange tijd
- * Botten → worden broos
- * Kleine bloedvaatjes → kunnen verloren gaan
- * Bestraling hart (neveneffect) geeft een licht verhoogde kans op een hartinfarct

Gevolgen hormoontherapie

- * Depressieve gevoelens
- * Overgangsklachten
- * Botontkalking: osteoporose
- * Vermoeidheid
- * Gewrichtsklachten
- * Gewichtstoename
- * Opvliegers

Gevolgen immunotherapie

Afweerreacties gericht tegen het eigen lichaam

- griepig gevoel
- darmontstekingen met diarree als gevolg
- huidontstekingen in de vorm van uitslag

Bewegen voor de behandelingen

- * Preventie
- * Kans op vlot herstel verbetert
- * Minder kans op ernstige vermoeidheid
- * Betere conditie
- * Meer spiermassa

Nederlandse Norm Gezond Bewegen

2017

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen

- ❖ Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- ❖ Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- ❖ Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- ❖ En: voorkom veel stilzitten.

Bewegen tijdens behandelingen

- * Verminderen bijwerkingen
- * Sneller op kracht komen
- * Verminderen vermoeidheid
- * Verbeteren concentratie
- * Vergroten zelfvertrouwen
- * Beter slapen
- * Versnelt herstel

Bewegen tijdens chemotherapie?

- * Patiënten die deelnemen aan fysieke training blijken de chemotherapie beter te kunnen verdragen, hebben een kleiner risico op voortijdig stoppen of bijstellen van de chemotherapie en zijn sneller weer aan het werk. Bovendien ervaren ze minder last van de vermoeidheid.

Onderzoek AVL

Hoe bewegen tijdens behandelingen?

- * NNGB minimaal 30 minuten per dag matig intensief bewegen
- * Kracht- en conditietraining onder begeleiding
- * Wandelen
- * Fietsen
- * Beweegdagboek

Bewegen na behandelingen

- * Verbeteren conditie
- * Verbeteren spiermassa
- * Verbeteren lichaamsgewicht
- * Verminderen vermoeidheid
- * Verbeteren concentratie
- * Betere stemming en slaap
- * Vergroten overlevingskansen

Waar bewegen na de behandelingen?

- * Kanker revalidatie CWZ
- * Stichting Tegenkracht www.tegenkracht.nl
- * In de eerste lijn bij de oncologiefysiotherapeut
www.nvfl.nl

Wat doet de oncologiefysiotherapeut?

- * Conditie- en krachttesten
- * Vet- en spiermassameting
- * Bewegeadvies
- * Coachen en adviseren
- * Begeleiden naar werk en sport en hervatten activiteiten

Voeding en beweging

- * Dragen beide bij aan een gezonde leefstijl