

Medi-Vitaal

**Fysiotherapie
bij kanker**

Wat doet de oncologiefysiotherapeut

- Specialisatie in fysiotherapie
 - Post-hbo, 2.5 jaar (<2012)
 - Masteropleiding, 3 jaar (>2012)
 - Geregistreerd bij KNGF & NVFL
- Begeleiding/ advies bij behoud en opbouw van conditie, kwaliteit van leven en alledaagse activiteiten

Wanneer fysiotherapie?

Hulp en advies bij

- Problemen met conditie / kracht
- Vermoeidheid
- Pijn
- Stijfheid / bewegingsbeperking
- Littekenproblematiek
- Spanningsklachten
- Oedeem (*oedeemtherapeut*)

Fases kanker

- Curatieve fase
- Herstelfase
- Palliatieve fase
- Terminale fase

Verschillende fases

Curatieve fase

- Beperken en bestrijden van conditieverlies
- Verlichten van spanningsklachten

Herstelfase

- Herwinnen van de bewegelijkheid
- Opbouwen van conditie en kracht voor het oppakken van alle daagse activiteiten (zoals huishouden, werk, sport)

Verschillende fases

Palliatieve fase

- Behoud van kwaliteit van leven
- Wens van de patiënt

Terminale fase

- Comfort van de patiënt
- Ademhalings- en/of ontspanningsoefeningen

Gunstige effecten van trainen tijdens chemo

↑ Algehele fitheid *Jones et al. Oncologist 2011*

↑ Spiermassa en kracht *Stene et al. Crit Rev Oncol Hematol 2013*

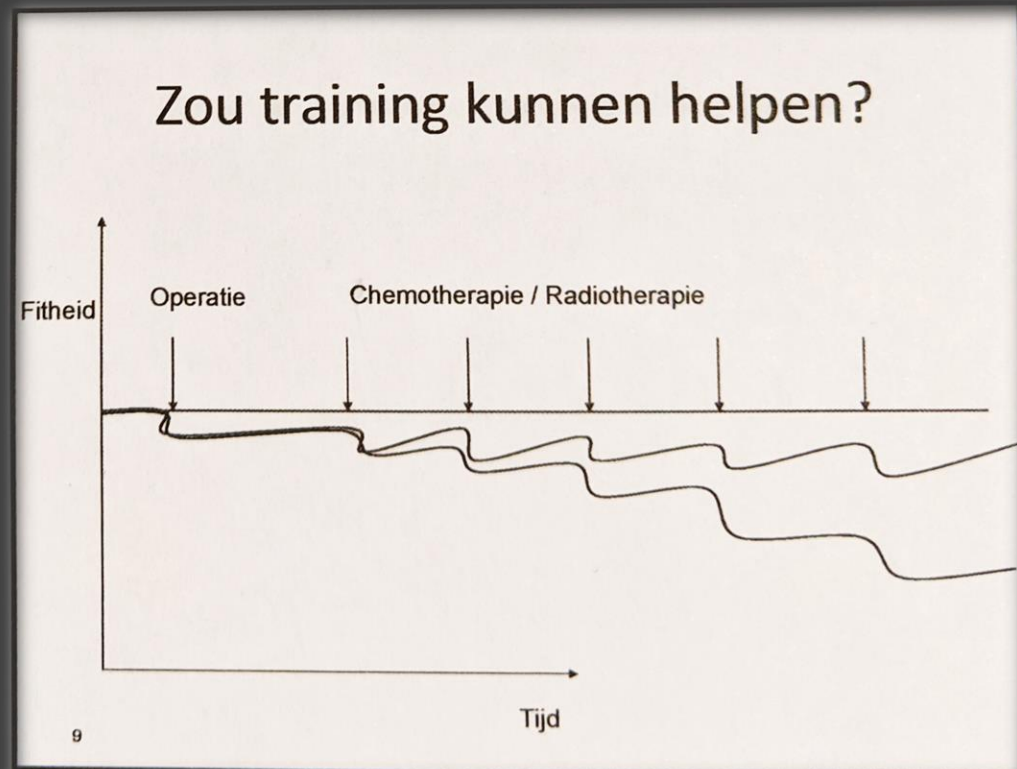
↑ Botdichtheid *Winters-Stone et al. J Cancer Surviv 2010*

↓ Vermoeidheid *Cramp & Byron-Daniel Cochrane Collaboration 2012*

↓ Depressie *Cracht et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2012*

↑ Kwaliteit van leven *Mishra et al. Cochrane Collaboration 2012*

Gunstige effecten van trainen tijdens chemo



Bron: NPi cursus Behoud fitheid tijdens chemotherapie

Wat kan je zelf doen?

Figuur 1 Beweegrichtlijnen 2017

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen

 Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 150 minuten per week, verspreid over diverse dagen

 **Spier- en botversterkende activiteiten** (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal 2x per week

 En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?



Kinderen

 Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 1 uur per dag

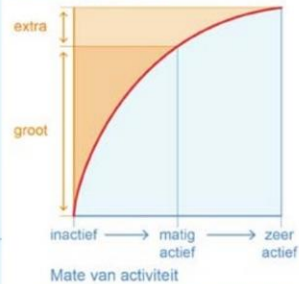
 **Spier- en botversterkende activiteiten** minimaal 3x per week

 En: voorkom veel stilzitten



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:

 **Spierversterking**
Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren

 **Botversterking**
Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

| | | |
|---|-----------------|---|
| Zitten TV kijken, beeldschermwerk | Hartslag |  |
|  | Ademhaling |  |
| | Energieverbruik |  |
| Licht intensief Musiceren, afwassen | Hartslag |  |
|  | Ademhaling |  |
| | Energieverbruik |  |
| Matig intensief Wandelen en fietsen | Hartslag |  |
|  | Ademhaling |  |
| | Energieverbruik |  |
| Zwaar intensief Hardlopen, voetballen | Hartslag |  |
|  | Ademhaling |  |
| | Energieverbruik |  |

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



Oedeemfysiotherapie

- Lymfoedeem
 - Verwijdering lymfklieren
 - Oedeem na bestraling
- Behandeling
 - Manuele lymfedrainage
 - Lymfetaping
 - Aanmeten Therapeutisch Elastische Kous door bandagist
- Zelfmanagement

Voeding en bewegen

- Voldoende proteïne ivm opbouw spiermassa, anders krijg je spierafbraak



Vergoeding

- Chemotherapie: Vanuit de aanvullende verzekering (AV)
- Operatie: 1 jaar, mits goedgekeurd door verzekering
Start fysio binnen 3 mnd na de operatie
1^e 20 beh. AV, daarna op basisverzekering
- Radiotherapie: 2 jaar vanaf laatste bestraling
1^e 20 beh. AV, daarna op basisverzekering

Medi-Vitaal



*Bedankt voor uw
aandacht*