Onco-Move – bewegen tijdens chemo- en/of radiotherapie

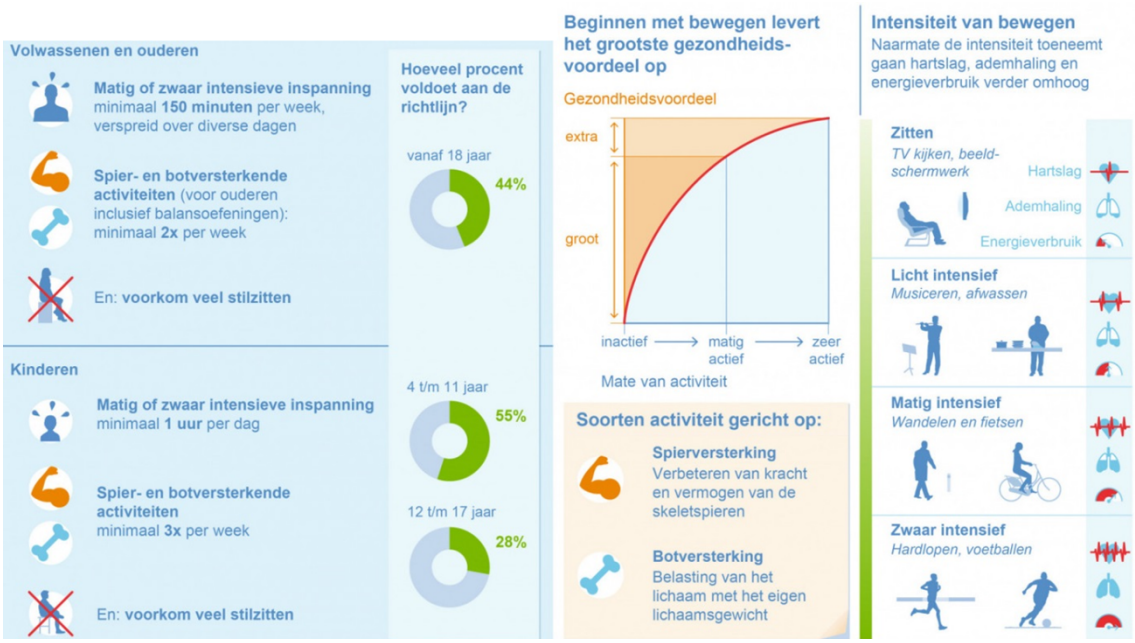
De behandeling van kanker, in het bijzonder de chemo- en/of radiotherapie, kan aanleiding zijn tot langdurige vermoeidheid en conditieverlies. De afgelopen jaren is duidelijk geworden dat veel rusten geen positieve invloed heeft op deze vermoeidheid. Bewegen heeft juist wél een positief effect. Deze folder geeft u inzicht in hoe bewegen u kan helpen de lichamelijke reactie op de chemo- en/of radiotherapie positief te beïnvloeden. Deze folder maakt duidelijk dat lichamelijk actief zijn ervoor kan zorgen dat u zich beter voelt, zowel tijdens de medische behandeling als na afronding van de behandeling. De informatie gaat over bewegen op een veilige, prettige en effectieve manier.

Wist u dat lichamelijke activiteit:
- het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen?
- kan helpen om na de behandeling weer sneller op krachten te komen?
- kan helpen om u minder vermoeid te voelen tijdens en na de behandeling?
- uw zelfvertrouwen kan vergroten en uw concentratie kan verbeteren?
- het herstel na een eventuele operatie versnelt?
- kan helpen om beter te slapen?

Lichamelijke activiteit tijdens en na de behandeling van kanker draagt dus bij aan een betere fysieke gesteldheid en kwaliteit van leven.

Welke vorm van lichamelijke activiteit?
Verschillende vormen van lichamelijke activiteit zijn tijdens de behandeling mogelijk. De meest toegepaste activiteiten zijn wandelen en fietsen. Kies een activiteit die bij u past en die u prettig vindt, dat maakt het makkelijker om de activiteit vol te houden. Een combinatie van verschillende bewegingsvormen is ook prima.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen
De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is opgesteld en is primair gericht op het beweeggedrag van de algemene bevolking. Het geeft een algemeen advies omtrent bewegen en gezondheid. Volgens de NNGB zouden volwassenen wekelijks ten minste 2,5 uur matig intensief moeten bewegen, advies is om dit te verspreiden over meerdere dagen. Zowel conditie, spier- en botversterkende activiteiten zijn aanbevolen. Zie ook de afbeelding op volgende pagina.



De lichamelijke activiteit en intensiteit
Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen bewust realiseert hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft. We streven naar een matig intensieve beweegactiviteit. Hierbij mogen uw hartslag en ademfrequentie omhoog gaan, maar als u bijvoorbeeld met een partner traint, dan moet u in staat zijn af en toe te praten zonder kortademig te worden of u vervelend te voelen. Na de beweegactiviteit mag u zich niet helemaal uitgeput voelen. Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, verlaag dan het niveau/snelheid of stop met de activiteit en neem rust. Tijdens de training is het noodzakelijk om de ervaring van de activiteit vast te leggen. Onderstaande borgschaal kan u daarmee helpen.

Opbouw lichamelijke activiteit
Begin tijdens het opbouwen van de lichamelijke activiteiten met 10 minuten per keer matig intensief bewegen. Probeer dit 4-6x per week. Het doel is om dit uiteindelijk uit te breiden naar 4-6x per week 30 minuten per keer. Bij deze inspanning is het belangrijk om comfortabel te bewegen. Bouw de beweegactiviteit rustig af, op het moment dat u abrupt stopt met bewegen kunt u duizelig worden.

Borgschaal
De borgschaal is een maat om vast te stellen hoe de lichamelijke inspanning ervaren wordt. Met behulp van de borgschaal kunt u bepalen hoe intensief u beweegt en hoe u zich tijdens en na het bewegen voelt.

Als u beweegt is een borg van 12 tot en met 14 voldoende om het gewenste effect (kracht- en conditieverbetering) te behalen. Zodra u boven de 14 uit komt is de belasting te zwaar voor de belastbaarheid van het lichaam. Een borg van 13 staat gelijk aan een matig intensieve beweeg activiteit.

6	GEEN GEVOEL VAN VERMOEIDHEID
7	ZEER, ZEER LICHT
8	
9	ZEER LICHT
10	
11	LICHT
12	
13	IETWAT ZWAAR
14	
15	ZWAAR
16	
17	ZEER ZWAAR
18	
19	EXTREEM ZWAAR
20	MAXIMAAL

Belasting en belastbaarheid

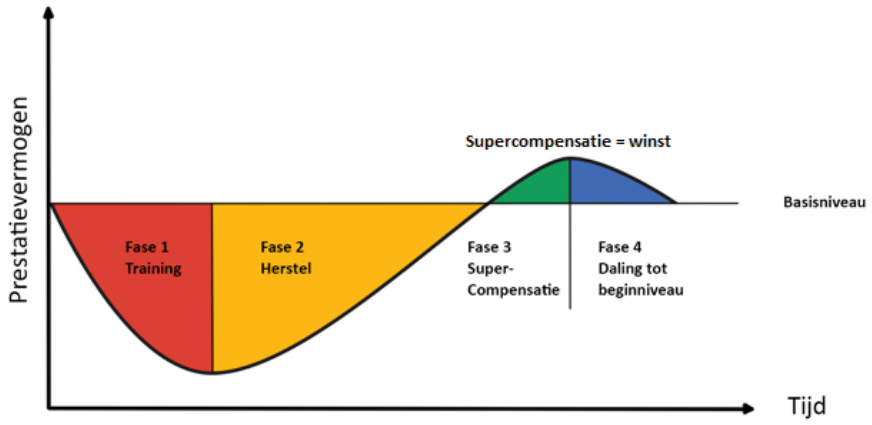
Door de ingrijpende gebeurtenissen rondom de ziekte kanker zullen mensen een nieuw evenwicht moeten zoeken voor zowel lichaam als geest en in hun sociale omgeving. Belasting en belastbaarheid horen met elkaar in evenwicht te zijn. Dat wat je doet op een dag (belasting) moet gelijk zijn aan wat je aan kunt op een dag (belastbaarheid).

Er is sprake van onderbelasting wanneer je op een dag minder doet dan dat je lichaam eigenlijk aan kan. Wanneer er sprake is van onderbelasting gaat het lichaam inleveren op conditie en kracht en dus op belastbaarheid. Hierbij wordt het natuurlijk evenwicht belasting-belastbaarheid verstoord. Mensen die het lichaam onderbelasten zijn soms bang om de grens op te zoeken of kennen deze grenzen niet. Belangrijk voor deze mensen is om weer vertrouwen te krijgen in hun eigen bewegen.

Er is sprake van overbelasting wanneer je op een dag meer doet dan je lichaam aan kan. Doordat je je lichaam op deze manier uitput, geeft je lichaam een signaal. Het is belangrijk dat deze signalen van het lichaam worden herkend zodat u op tijd rust kunt nemen. Mocht dit niet tijdig gedaan worden zal het lichaam dit zelf gaan aangeven in de vorm van (toenemende) pijnklachten en vermoeidheid. Deze mensen hebben meestal baat bij het reguleren van activiteiten.

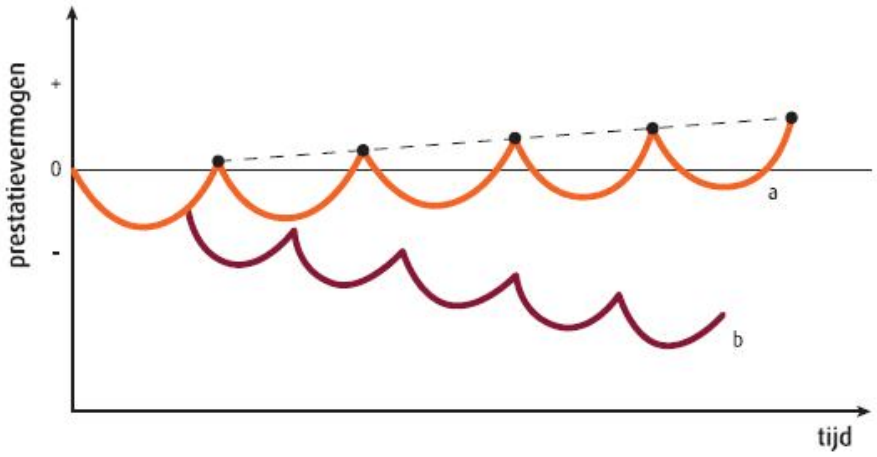
Het effect van bewegen

Een beweegactiviteit die gelijk staat aan een matig intensieve inspanning of ook wel te noemen: training, is het regelmatig, systematisch, geleidelijk en progressief toedienen van belastingprikkels. Het doel hiervan is prestatiebehoud of -verbetering.



Fase 1	De trainingsprikkel zorgt voor een afname van het prestatievermogen
Fase 2	In de herstelfase na de training vindt herstel plaats
Fase 3	Indien het lichaam voldoende tijd krijgt om te herstellen krijgen we supercompensatie, dit houd in dat het lichaam zichzelf iets beter maakt dan voor de trainingsprikkel omdat het lichaam weet dat er weer wat van gevraagd wordt.
Fase 4	Indien er geen nieuwe trainingsprikkel wordt toegediend neemt het prestatievermogen weer af.

Let op: het wel of geen effect hebben van de training is afhankelijk van de juiste dosering en de juiste timing van de beweegactiviteit.



Op het moment dat het lichaam niet genoeg tijd krijgt om te herstellen en we te vroeg een nieuwe trainingsprikkel toedienen ontstaat er een afname van het prestatievermogen. Dit noemen we overtraining/overbelasting.

Als er op geen enkel moment een trainingsprikkel wordt aangeboden ontstaat er ook een afname in het prestatievermogen omdat het lichaam niet wordt gestimuleerd tot herstel en verbetering. Dit noemen we onderbelasting.

Signalen
Wat precies de juiste dosering en timing is kun je niet mee krijgen op een briefje. Het is dus belangrijk om goed te luisteren naar je lichaam. De borgschaal kan u hierbij helpen.

Wees alert op onderstaande signalen die mogelijk ontstaan in uw lichaam tijdens de beweegactiviteit:
- Pijn/druk op uw borst
- Onregelmatige hartslag
- Gevoel van duizeligheid tijdens de inspanning
- Misselijkheid
- Benauwdheid

Houd er rekening mee dat u op sommige momenten van de behandeling sneller vermoeid zal zijn. Op de dag van en de dag na de chemo- en/of radiotherapie is het advies te bewegen met een maximale borgscore van 11.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans
Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

Bronvermelding: Onco-Move is ontwikkeld door het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL)

DISCLAIMER
Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.