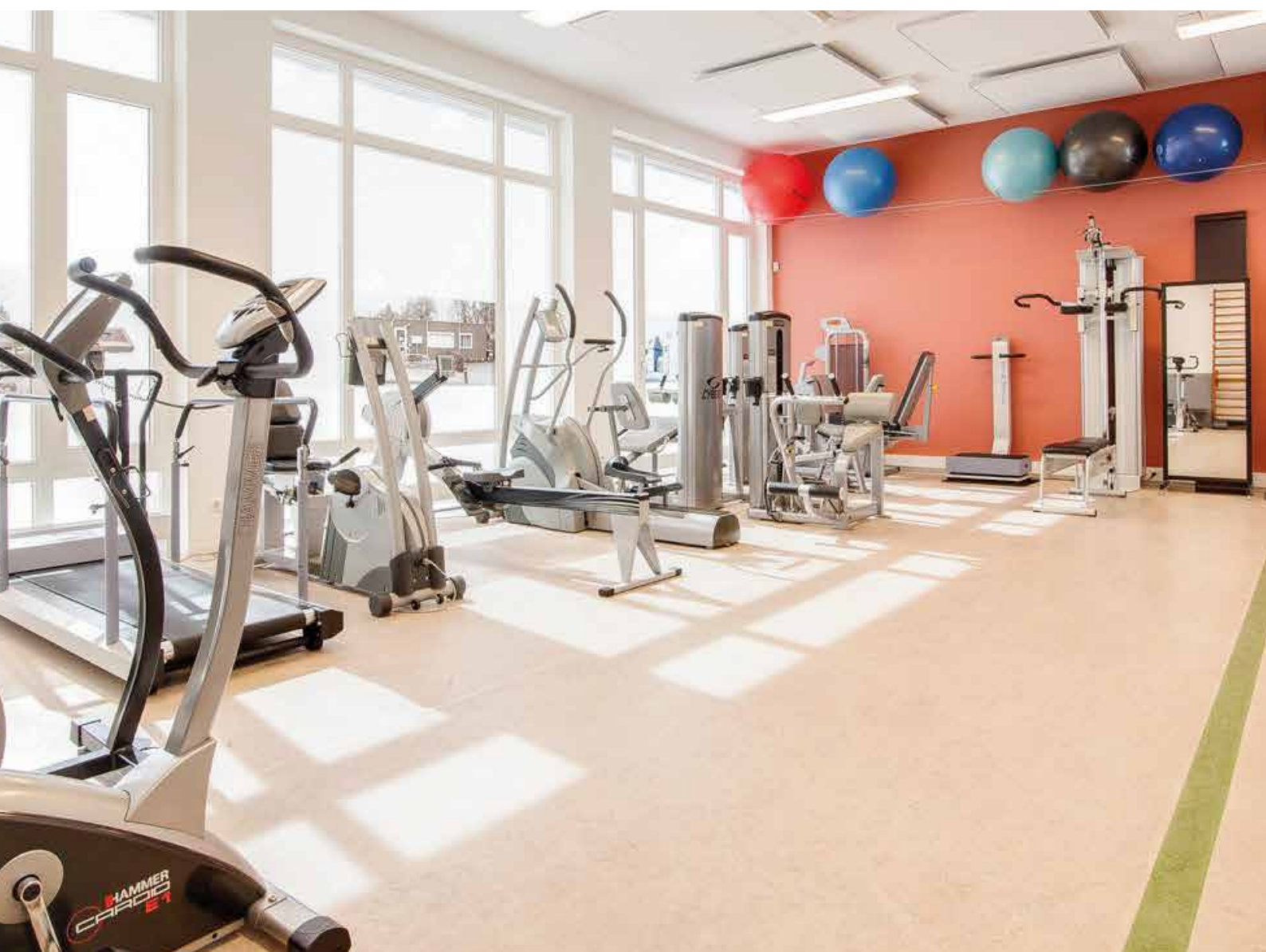




FYSIOTHERAPIE

Jansen van den Berg



Whitepaper 'Bewegen tijdens en na de behandeling van kanker'

Anouk Nijland-Suijthof, fysiotherapeut en oedeemtherapeut

Inhoud



Inleiding



De voordelen van fysieke training tijdens en na de behandeling van kanker



Welke vorm van fysieke training?



Wetenschappelijk bewijs voor het effect van fysieke training tijdens en na de behandeling van kanker



De ervaringen van fysiotherapeut Anouk Nijland-Suijthof in haar OncoFit-groep

Wanneer u de diagnose 'kanker' krijgt, heeft dat een enorme impact. Dit kan leiden tot depressiviteit en vermoeidheid. Ook behandeling van kanker gaat vaak gepaard met bijwerkingen, zoals verslechtering van de conditie en extreme vermoeidheid.

Wetenschappelijk onderzoek leert dat mensen die deelnemen aan een bewegingsprogramma (ondanks de omstandigheden) meer energie hebben, minder moe zijn en zich fijner voelen. Bewegen heeft echt een positief effect, zowel voor, tijdens als na de behandeling.

Inleiding

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende klachten van patiënten met kanker en neemt meestal toe tijdens behandelingen als chemotherapie, radiotherapie en hormoontherapie. Tijdens de behandeling voor borstkanker heeft 41% van de patiënten last van matige tot ernstige vermoeidheid.

Patiënten hebben vaak de neiging veel te rusten en te slapen. Dat lijkt een logische reactie. Het kan inderdaad ook goed zijn om het, kort na een intensieve behandeling, rustiger aan te doen. Maar wilt u zich op den duur fitter voelen, dan heeft juist bewegen in een OncoFit-groep een positief effect op u.

Bewegen kan helpen om de kanker en (na)behandeling beter te doorstaan en sneller te herstellen. Dat laat onderzoek zien.

Voordelen van fysieke training tijdens en na de behandeling van kanker

- Het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen
- Kan helpen om na de behandeling sneller op krachten te komen
- Kan helpen om u minder moe te voelen tijdens de behandeling
- Uw zelfvertrouwen kan vergroten
- Uw concentratie kan verbeteren
- Uw herstel na een operatie versnelt
- Kan helpen om beter te slapen

Welke vorm van fysieke training?

U kunt op vele manieren bewegen in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld: naar de markt lopen, uw hond uitlaten en in de tuin werken. Kies een vorm van bewegen die bij u past en die u prettig vindt. Dat maakt het makkelijker om het vol te houden.

Kies ook een vorm van bewegen die goed is voor uw conditie. Om hier extra ondersteuning in te krijgen kunt u bijvoorbeeld deelnemen aan een OncoFit-groep bij een fysiotherapiepraktijk bij u in de buurt.

Bewegen in een OncoFit-groep werkt stimulerend. Het wordt door patiënten als prettig ervaren om met behulp van een professional te oefenen en te ervaren welke manier van bewegen het beste werkt. Op deze manier wordt overbelasting voorkomen, herstelt u het beste en is de kans op re-integratie en het weer oppakken van hobby's en activiteiten in de thuissituatie het grootst. Het oefenen in een groep maakt ook dat mensen extra gemotiveerd blijven om door te gaan.

Twee keer per week een uur oefenen in een OncoFit-groep blijkt de ideale aanvulling op de alledaagse beweging thuis. Voor sommige mensen is het blijven functioneren op hetzelfde niveau ook een vooruitgang! Samen met de fysiotherapeut wordt gekeken naar het oefenschema dat het beste bij u past.

Wetenschappelijk bewijs voor het effect van fysieke training tijdens en na de behandeling van kanker

Uit onderzoek is gebleken dat fysieke training positieve effecten heeft op onder andere:

- algemene vermoeidheid
- lichamelijke vermoeidheid
- spierkracht en
- kwaliteit van leven.

De effectgrootte is het grootst voor lichamelijke vermoeidheid. Met andere woorden, lichamelijke vermoeidheid is het meest gevoelig voor fysieke training!

De fysieke trainingsprogramma's worden gericht op duur- en/of krachttrainingscomponenten. Krachttraining wordt met name gedaan bij mensen die als gevolg van de behandeling te maken hebben met verminderde spiermassa en spierkracht. Het trainingsprogramma wordt voor een ieder persoonlijk aangepast op individueel fitheidsniveau.

Bron: FysioPraxis | december 2016 / januari 2017
Julius Centrum voor Gezondheidswetenschappen en Eerstelijns Geneeskunde, UMCU - Integraal Kankercentrum Nederland.

De ervaringen van fysiotherapeut Anouk Nijland-Suijthof in haar Oncofitgroep

Sinds twee jaar geef ik twee keer per week, een uur lang, OncoFit met veel plezier en succes. Mensen geven aan het erg prettig en stimulerend te vinden om te oefenen in een groep en zijn enthousiast.

De OncoFit-groep bestaat uit maximaal 5 personen hetgeen betekent dat er voldoende aandacht gegeven kan worden aan iedereen. Het bezig zijn met mensen die in verschillende stadia zitten van hun behandeling maakt dat mensen elkaar kunnen ondersteunen en ervaringen kunnen delen.



Anouk Nijland-Suijthof, algemeen fysiotherapeut en oedeemtherapeut bij Fysiotherapie Jansen van den Berg in Vorden



F Y S I O T H E R A P I E
Jansen van den Berg

Fysiotherapie Jansen van den Berg
Zutphenseweg 23C
7251 DG Vorden
0575 - 551 507
info@jansenvdberg.nl
www.jansenvdberg.nl

Bij Fysiotherapie Jansen van den Berg kunt u terecht voor OncoFit. OncoFit is een beweegprogramma dat speciaal is samengesteld voor patiënten met een oncologische diagnose.

Tijdens OncoFit wordt er getraind in kleine groepen (maximaal 5 personen) en de fysiotherapeut geeft u begeleiding en advies om uw kracht en conditie te verbeteren.