



Trainen bij kanker

U zou het misschien niet direct verwachten, maar bij de behandeling van kanker spelen ook de spieren een belangrijke rol. Want wie over voldoende spiermassa beschikt, is beter bestand tegen een chemokuur, bestraling of een operatie. Spierzwakte komt veel voor bij kanker. Patiënten kunnen daar zelf iets tegen doen: trainen. Ook voor wie wat ouder is, blijft dit een goed advies. Hoogleraar dr. Andrea Maier van het VU Medisch Centrum heeft eens gezegd: ‘Het is nooit te laat om spiermassa te kweken.’ In deze folder gaan we nader in op het belang van sterke spieren bij kanker.

Als u kanker hebt, kan er spierzwakte optreden. De ziekte en de behandeling kunnen dat veroorzaken. Een zogeheten ‘lage spiermassa’ maakt u kwetsbaar. U bent snel moe en raakt verzwakt. Hierdoor krijgt u, begrijpelijkerwijs, steeds minder zin om te bewegen. En dat leidt weer tot een verdere verzwakking, want als u uw spieren niet gebruikt, verslappen ze. Deze ongewenste situatie maakt dat u de behandelingen minder goed aankunt. Er is eerder kans op complicaties en bijwerkingen. Ook het herstel na de behandeling verloopt bij mensen met onvoldoende spiermassa veel trager. Gelukkig is er een mogelijkheid om hier zelf actief iets aan te doen.

Krachttraining

Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat krachttraining voor kankerpatiënten positieve effecten heeft. En: het is ook veilig. Zelfs intensief trainen is toegestaan voor mensen met kanker. Daarbij moet wel worden gezegd dat u de training op uw fysieke mogelijkheden moet afstemmen. Over grenzen gaan is niet de bedoeling. Daarom adviseert het NfTK dat u het beste kunt trainen onder begeleiding van een sportarts of een in kankerzorg gespecialiseerde fysiotherapeut.

Ons tweede advies is dat u direct na de diagnose begint met trainen. In de relatief korte periode tussen diagnose en behandeling – bij een operatie vaak zo’n vier tot vijf weken – loont het dit te gaan doen. Het trainen dient daarbij hand in hand te gaan met aandacht voor uw voeding. Spieren zijn namelijk opgebouwd uit eiwitten. Om nieuw spierweefsel aan te maken, is eiwitrijk voedsel noodzakelijk, bijvoorbeeld eieren, bonen, kip en vis.

Ook als u wat ouder bent, is trainen belangrijk. Bij een hogere leeftijd hoeft natuurlijk geen *grote* sportprestatie van u te worden verwacht. Maar met kleine beweegactiviteiten, zoals wandelen en fietsen, kunt u ook al uw spierkracht en uithoudingsvermogen op peil houden.

PROF. DR. ANDREA MAIER: ‘HET IS NOOIT TE LAAT OM SPIERMASSA TE KWEKEN.’

Wat levert het u op?

Er valt met trainen de nodige gezondheidswinst te boeken. Zoals gezegd, u vergroot met een sterker gestel de kans op succes van uw behandeling. Ook allerlei gevolgen van de behandeling – zoals pijn, misselijkheid en vermoeidheid – dringt u deels terug. En bijvoorbeeld na chemotherapie gaat uw herstel sneller. Door te trainen stimuleert u de doorbloeding van uw spieren en dat maakt dat u weer wat soepeler in uw vel steekt. Al met al draagt het trainen ertoe bij dat u zich prettiger voelt en meer energie hebt om de dagelijkse dingen te blijven doen. Ook mogelijke angstgevoelens houdt u zo beter onder controle.

AL MET AL DRAAGT HET TRAINEN ERTOE BIJ DAT U ZICH PRETTIGER VOELT.

En er is nog een ander belangrijk aspect. Als u voor kanker wordt behandeld, verliest u voor een deel de regie over uw leven. U bent weliswaar bij de artsen in goede handen, maar toch kunt u zich onmachtig voelen. Door actief een bijdrage te leveren aan uw behandeling, wordt die behandeling ook weer wat meer van uzelf. En dat kan heel goed voelen.

Informeer naar de mogelijkheden

Het NfTK vindt het belangrijk dat er voor mensen met kanker een zo compleet mogelijke zorg wordt georganiseerd. Daar horen ook trainingsprogramma’s bij. Als uw behandelaar er niet zelf over begint, schroomt u

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

dan niet om ernaar te informeren. Mogelijk kan het ziekenhuis u een programma op maat aanbieden. Of de behandelaar verwijst u naar een fysiotherapiepraktijk die gespecialiseerd is in het werken met mensen met kanker.

Voordat u aan een dergelijk traject deelneemt, is het verstandig om bij uw ziektekostenverzekeraar te informeren naar de vergoedingen voor een dergelijke behandeling.

Vragen over deze folder

Hebt u vragen, neemt u dan contact met ons op via info@tegenkanker.nl of telefonisch van maandag t/m donderdag van 9.30 tot 12.30 uur op nummer 020 530 49 33. Bezoek ook www.tegenkanker.nl. Hier vindt u onder meer adressen van in kankerzorg gespecialiseerde fysiotherapeuten bij u in de omgeving.

ONS STREVEN

De Nederlandse kankerzorg staat op hoog niveau. Maar dat is voor het NFtK geen reden om achterover te leunen. Zolang er jaarlijks zo'n honderdduizend mensen de diagnose kanker krijgen en er in een jaar tienduizenden aan de ziekte overlijden, is het nodig de kankerzorg verder te verbeteren: met behandeltrajecten waarin voeding, beweging en welzijn een vaste plaats hebben. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een bredere zorg het perspectief en de levenskwaliteit voor mensen met kanker vergroot. En daar knokken we voor.

Wilt u ons werk steunen?

NL92 INGB 0000 207 205
t.n.v. NFtK, Amsterdam

Hartelijk dank voor uw bijdrage!

Voeding • Beweging • Welzijn

- > **Grotere overlevingskansen**
 - > **Betere kwaliteit van leven**
- door:
- > **Voorlichting**
 - > **Patiëntgerichte projecten**
 - > **Wetenschappelijk onderzoek**

NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187
1054 SC Amsterdam
T 020 530 49 33
info@tegenkanker.nl
www.tegenkanker.nl

KvK 34113091
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



Wij zijn ook te vinden op Facebook:
www.facebook.com/tegenkanker.nl



Het Nationaal Fonds tegen Kanker is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling, als bedoeld in artikel 24, lid 4 van de Successiewet 1956.

Deze nieuwsbrief bevat nadrukkelijk geen medische adviezen. De bedoeling van de auteurs is u te informeren over ontwikkelingen op het gebied van kankeronderzoek, behandelwijzen en levensstijlen in relatie tot kanker. Eventuele toepassing dient verantwoord en passend bij de persoon te zijn, en in overleg met een zorgprofessional tot stand te komen. De auteurs kunnen dan ook geen verantwoordelijkheid dragen voor eventuele klachten die voortvloeien uit het opvolgen van een algemene aanbeveling.

Behoud van spieren bij kanker



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 1
februari 2018 | jaargang 20