



## Sporten als onderdeel van de behandeling

Als u kanker hebt, doet u er goed aan te gaan sporten. Door te trainen wapent u zich beter tegen de gevolgen van de ziekte en de bijwerkingen van de behandeling. In deze folder gaan we nader in op de voordelen van sporten bij kanker. Ook leggen we uit wat u als patiënt het best kunt doen om hier professionele ondersteuning bij te krijgen.

Regelmatige lichaamsbeweging is goed voor iedereen. Het voorkomt tal van ziekten en je voelt je er beter door. Dat weten we allemaal, maar we houden ons er lang niet altijd aan. De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert volwassenen om in een week minstens 150 minuten te wandelen of te fietsen en twee keer spier- en botversterkende oefeningen te doen. Voorts wordt te veel stilzitten afgeraden. Wat voor gezonde mensen geldt, is ook van het grootste belang voor mensen met kanker. Vroeger kreeg je als kankerpatiënt van je arts te horen dat je vooral veel rust moest nemen en je niet te veel lichamelijk moest inspannen. Daar denken wetenschappers tegenwoordig totaal anders over. Fysieke inspanning blijkt mensen met kanker juist heel veel voordelen te bieden.

### Sporten voor, tijdens en na de behandeling

Sporten is mogelijk zowel voor, tijdens als na een tumorgerichte behandeling. Voor de zorgvuldigheid moeten

we er wel bij zeggen dat trainingsactiviteiten niet per definitie voor iedere patiënt en op elk moment verstandig zijn. Het sporten moet zorgvuldig afgestemd worden op uw persoonlijke gezondheidssituatie en de fase van uw behandeling. Wat we in zijn algemeenheid wél kunnen zeggen, is dat heel veel kankerpatiënten gezondheidswinst kunnen boeken door aan conditie- en krachttraining te doen. Die winst kan nog opvallend groter worden als het trainen geschiedt onder begeleiding van een medisch professional: een oncologie-fysiotherapeut.

### Gezondheidseffecten

Onderzoek wijst uit dat het zinvol is direct na de diagnose te beginnen met sporten. Hoe fitter u een behandeltraject in gaat, hoe kleiner het risico van complicaties en hoe sneller u nadien weer op uw oude conditieniveau zit. Hierdoor kunt u ook sneller het alledaagse leven weer oppakken. Sporten tijdens de behandeling, bijvoorbeeld bij een chemokuur, kan u helpen om de bijwerkingen ervan terug te dringen. Ook kan het trainen tijdens en na de behandeling bijdragen aan het verkleinen van de kans dat de kanker terugkeert.

Veel klachten die zich bij kanker voordoen, kunnen door trainingsactiviteiten worden verminderd. Denkt u hierbij aan: vermoeidheid, (zenuw)pijn, slecht slapen, problemen met de stofwisseling, slechte weerstand, gebrekkig uithoudingsvermogen, spierverslapping en oedeem. Ook zult u merken dat het sporten u een prettige afleiding biedt en u mentaal sterker maakt. Hierdoor wordt u minder gevoelig voor stress en depressie.

### Waar kunt u terecht?

U kunt het goed treffen. Het ziekenhuis waar u onder behandeling bent, zet voor u een oncologie-fysiotherapeut in. Deze stelt voor u een trainingsprogramma op en begeleidt u daarbij. Een diëtist zorgt voor een bijpassend dieet. Gebeurt dit alles niet, vraagt u er dan om bij uw hoofdbehandelaar. U hebt kanker en een trainingsprogramma helpt u om beter door deze moeilijke periode heen te komen. Dat is voor iedere patiënt waardevol!

## FYSIEKE INSPANNING BIEDT MENSEN MET KANKER JUIST HEEL VEEL VOORDELEN

U kunt natuurlijk ook uw keuze voor een ziekenhuis laten afhangen van wat men aan aanvullende kankerzorg te bieden heeft. Vraag uw huisarts hierover om informatie. Wilt u de sportbegeleiding zelf organiseren, dan kunt u via de website van Onconet een gespecialiseerde fysiotherapeut bij u in de buurt vinden: [www.onconet.nu](http://www.onconet.nu). Bij steeds meer sportscholen werken tegenwoordig fitnessstrainers die zijn opgeleid om mensen met kanker te begeleiden. Dit kan ook in combinatie met een fysiotherapeut.

Let op: voordat u zelfstandig een zorgtraject kiest, informeer eerst bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen!

- VOEDING
- BEWEGING
- WELZIJN

Tot slot nog een belangrijk punt. U zult zelf de energie moeten opbrengen om de trainingsactiviteiten uit te voeren. Dat kan best een uitdaging zijn. Aan de andere kant, als u erin slaagt regelmatig te sporten, zal uw levenskwaliteit merkbaar verbeteren. Ook vergroot u door het sporten de slagingskans van uw behandeling.

#### Meer weten?

Hebt u vragen, dan kunt u contact met ons opnemen via [info@tegenkanker.nl](mailto:info@tegenkanker.nl) of telefonisch van maandag t/m woensdag van 9.00 tot 13.00 uur op nummer 020 530 49 33. Bezoek ook onze website voor meer informatie: [tegenkanker.nl](http://tegenkanker.nl).

#### ONS STREVEN

De Nederlandse kankerzorg staat op hoog niveau. Maar dat is voor het NFtK geen reden om achterover te leunen. Zolang er jaarlijks meer dan honderdduizend mensen de diagnose kanker krijgen en in een zwaar behandeltraject terecht komen, is het nodig de kankerzorg verder te verbeteren: met aanvullende programma's op het gebied van sport en beweging, voeding en psychosociale ondersteuning. Mensen met kanker hebben recht op een zo compleet mogelijke zorg. Een zorg die aantoonbaar hun levenskwaliteit en herstelkansen vergroot. Het NFtK wil vernieuwing aanjagen. Daarom financieren we onderzoek, ondersteunen we voorbeeldprojecten en geven we voorlichting. Voor mensen met kanker moet het sneller beter. Daar knokken we voor.

## Wilt u meehelpen de kankerzorg te verbeteren?

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

*Hartelijk dank voor uw steun!*

## Langer Beter Leven

door:

- > Voeding
- > Beweging
- > Welzijn

#### NATIONAAL FONDS TEGEN KANKER

W.G. Plein 187  
1054 SC Amsterdam  
T 020 530 49 33 (ma. t/m wo. 9.00-13.00 uur)  
E [info@tegenkanker.nl](mailto:info@tegenkanker.nl)  
[www.tegenkanker.nl](http://www.tegenkanker.nl)

KvK 34113091  
BANK: NL92 INGB 0000 207 205



Wij zijn ook te vinden op Facebook:  
[www.facebook.com/tegenkanker.nl](http://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 onderzoek, 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.*

# Sporten bij kanker



Nationaal Fonds tegen Kanker

nieuwsbericht nummer 3  
oktober 2019 | jaargang 21