



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds

Bewegen & trainen bij kanker

*Blijf actief vóór, tijdens
en na behandeling*



Over het Wereld Kanker Onderzoek Fonds

Alleen samen kunnen we kanker bestrijden. Daarom is het mooi dat er in Nederland meerdere organisaties actief zijn op het gebied van kanker, elke organisatie heeft zijn eigen specialisatie. Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds is de autoriteit in voeding en leefstijl in relatie tot kanker. Voor preventie, overleving en kwaliteit van leven. Voor iedereen.

Onze unieke rol

Maak in één minuut kennis met de unieke rol van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Scan de QR-code of kijk op wkof.nl/uniekerol



Wat doen wij?

Wij helpen mensen keuzes te maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker, door onderzoek, voorlichting en beleidsbeïnvloeding.

Kanker beter begrijpen

- Wij stimuleren en financieren wetenschappelijk onderzoek naar de rol van voeding, voedingspatroon, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker.
- Wij analyseren en interpreteren al het beschikbare wetenschappelijk bewijs op dit gebied om feiten en fabels uit elkaar te halen.

Kennis delen en toepassen

- Wij geven voorlichting over de keuzes die mensen kunnen maken in hun voeding en leefstijl om sterker te staan tegenover kanker.
- Wij beïnvloeden beleid om de gezonde keuzes de makkelijkste keuzes te maken.

Help ons iedereen een kans geven tegen kanker

Iedereen verdient een kans tegen kanker. Meer onderzoek én voorlichting is hiervoor van levensbelang. Help je mee?



Ga naar wkof.nl/doneer en steun ons.

Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).

Over het internationale World Cancer Research Fund netwerk

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Dit netwerk van kankerfondsen zet zich wereldwijd in voor de preventie en overleving van kanker door gezonde voeding en leefstijl.



Kijk voor meer informatie op wkof.nl.

INHOUDSOPGAVE

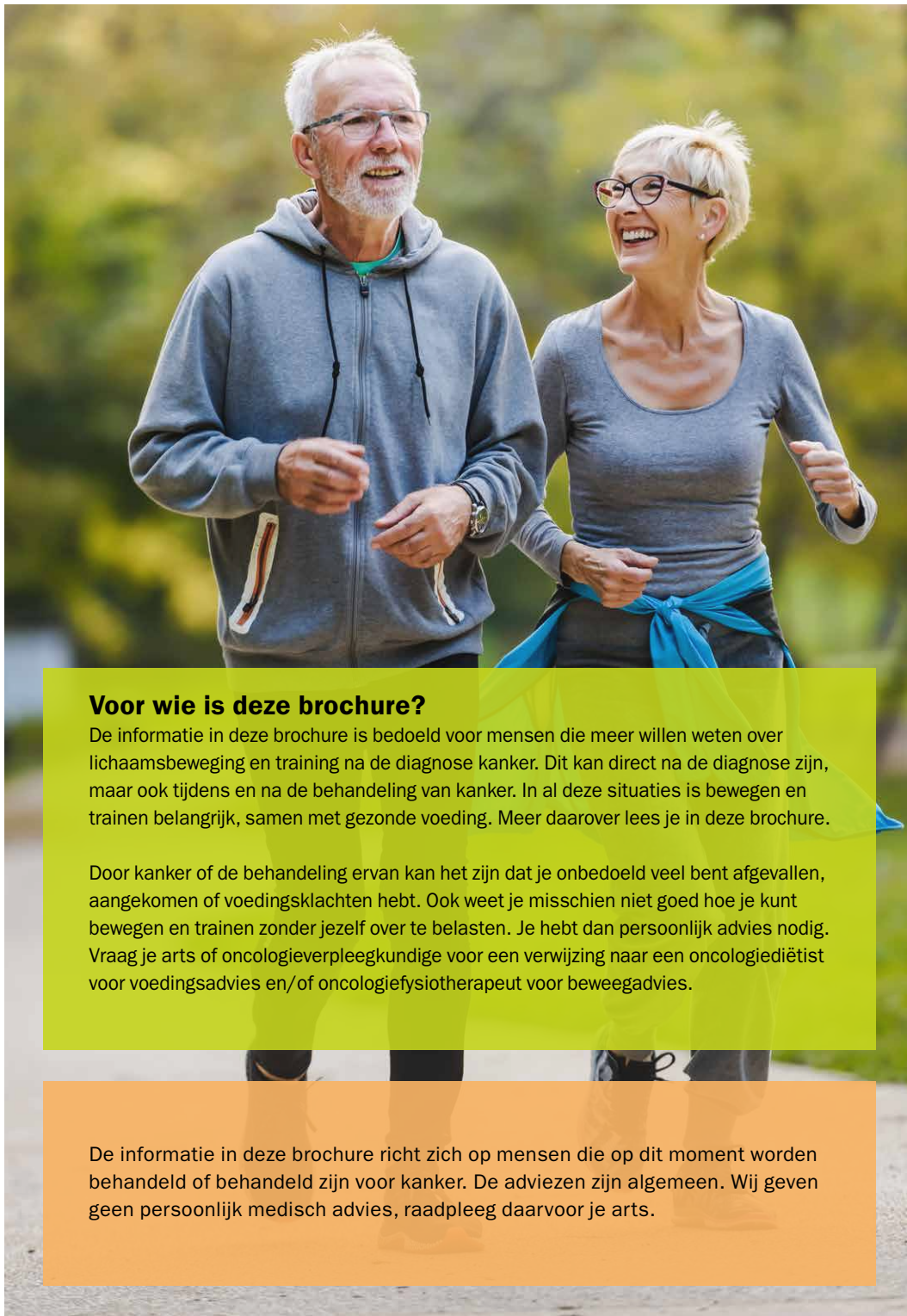
Voorwoord	Aan de slag met bewegen bij kanker	5
	Hoe werkt deze brochure	5
	Onderzoeker aan het woord	6
1.	Bewegen: vóór de behandeling start	8
2.	Bewegen: tijdens de behandeling	10
3.	Bewegen: ná de behandeling	12
4.	Beweegadvies en begeleiding	14
5.	Beweegoefeningen voor thuis	15
6.	Digitale hulpmiddelen	19
7.	Voeding en bewegen	20
	Waar vind ik meer informatie?	22
	De informatie in deze brochure	23



bewegen & kanker info

Van experts, voor patiënten

In deze brochure vind je beknopte informatie over bewegen bij kanker. Op de bijbehorende website wkof.nl/bewegenenkanker lees je uitgebreide informatie en aanvullende tips. De informatie op de website en in deze brochure is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke onderzoeken en praktijkervaring van experts.



Voor wie is deze brochure?

De informatie in deze brochure is bedoeld voor mensen die meer willen weten over lichaamsbeweging en training na de diagnose kanker. Dit kan direct na de diagnose zijn, maar ook tijdens en na de behandeling van kanker. In al deze situaties is bewegen en trainen belangrijk, samen met gezonde voeding. Meer daarover lees je in deze brochure.

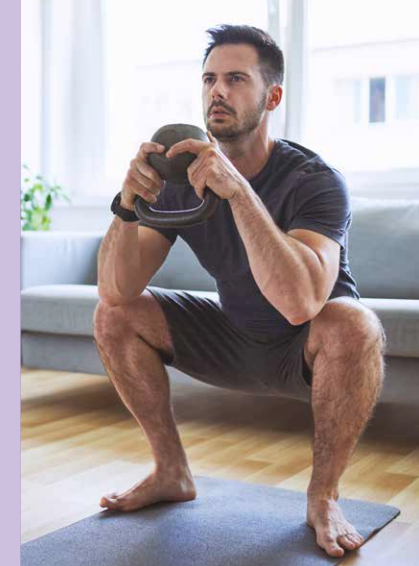
Door kanker of de behandeling ervan kan het zijn dat je onbedoeld veel bent afgevallen, aangekomen of voedingsklachten hebt. Ook weet je misschien niet goed hoe je kunt bewegen en trainen zonder jezelf over te belasten. Je hebt dan persoonlijk advies nodig. Vraag je arts of oncologieverpleegkundige voor een verwijzing naar een oncologiediëtist voor voedingsadvies en/of oncologiefysiotherapeut voor beweegadvies.

De informatie in deze brochure richt zich op mensen die op dit moment worden behandeld of behandeld zijn voor kanker. De adviezen zijn algemeen. Wij geven geen persoonlijk medisch advies, raadpleeg daarvoor je arts.

Voorwoord

AAN DE SLAG MET BEWEGEN BIJ KANKER

Na de diagnose kanker is het goed om te bewegen en trainen. Sterker nog, om zo fit mogelijk te blijven is het belangrijk om in alle fasen van ziekte en behandeling te bewegen en zo actief mogelijk te zijn. Ook weten we nu dat met specifieke beweegadviezen klachten kunnen worden voorkomen of verminderd.



In deze brochure lees je waarom bewegen belangrijk is vóór, tijdens en na de behandeling van kanker. Ook vind je verschillende beweegoefeningen die je makkelijk thuis kunt doen en tips die je kunnen helpen om zelf aan de slag te gaan. Daarnaast vind je een overzicht van hulpmiddelen die kunnen helpen om te beginnen met bewegen én het bewegen vol te houden.

Naast bewegen en trainen lees je hierin ook over de rol van voeding bij bewegen. Bewegen en goed eten zorgen er samen voor dat je zo fit mogelijk de behandeling start, zo fit mogelijk blijft tijdens de behandeling en weer fitter wordt na afloop ervan.

Ook lees je hoe je zorgprofessionals vindt die je persoonlijk advies kunnen geven en welke instanties ondersteuning of cursussen aanbieden op het gebied van beweging en ontspanning.

HOE WERKT DEZE BROCHURE?

Deze brochure gaat over de rol van bewegen en trainen vanaf de diagnose kanker. In het eerste hoofdstuk lees je wat je kunt doen om zo fit mogelijk de behandeling van kanker te starten. Vervolgens lees je wat je tijdens de behandeling aan beweging kunt doen. Tenslotte lees je hoe je na afloop van de behandeling door beweging kunt zorgen dat je weer fitter wordt.

Deze brochure sluit aan bij de informatie op wkof.nl/bewegenenkanker. Daar vind je uitgebreidere informatie en hulpmiddelen.

Tip:

Stel je vragen over bewegen en kanker via wkof.nl/vragenservice. Je krijgt antwoord op basis van onderzoek en de praktijkervaring van experts.

ONDERZOEKER AAN HET WOORD

Prof. dr. Anne May



Bewegen en trainen voor mensen met kanker

“Uit onderzoek weten we dat bewegen en trainen na de diagnose kanker heel belangrijk is. Doordat er meer kennis beschikbaar is gekomen, weten we nu steeds beter welke soort beweging we het beste kunnen adviseren in de fase vóór, tijdens en na de behandeling van kanker.”

Waarom is bewegen en trainen bij kanker belangrijk?

“We weten al langer dat sporten na de diagnose kanker zonder risico kan worden gedaan en dat inactiviteit zo veel mogelijk vermeden moet worden. Als mensen minder actief worden, neemt de spiermassa af en gaat de conditie achteruit. Een goede lichamelijke en mentale conditie dragen eraan bij dat je de behandeling beter aan kunt, dat er minder complicaties optreden en dat je zo goed mogelijk herstelt.”

Prof. dr. Anne May werkt in het UMC Utrecht bij het Julius Centrum op de afdeling Epidemiologie. Hier werkt ze als hoogleraar klinische epidemiologie van het leven met en na kanker.

In haar onderzoek richt Anne May zich op de rol van leefstijl en beweging in de zorg voor mensen met de diagnose kanker. Daarnaast is ze onder andere actief als lid van de commissie ‘beweegrichtlijnen’ van de Nederlandse Gezondheidsraad en het ‘American College of Sports Medicine (ACSM) Cancer and Exercise roundtable (2018)’. Ook is zij op dit moment lid van het internationale American Society of Clinical Oncology (ASCO) Expert Panel voor een richtlijn voor bewegen en voeding tijdens de behandeling van kanker.

Welk beweegadvies geldt voor mensen na de diagnose kanker?

“Op basis van wat we nu weten uit onderzoek zijn er speciale internationale beweegrichtlijnen opgesteld voor mensen met kanker. In deze beweegrichtlijn wordt geadviseerd om na de diagnose kanker drie keer per week 30 minuten duurtraining te doen en twee keer per week 30 minuten krachttraining. De duurtraining is gericht op het verbeteren van je conditie. De krachttraining is bedoeld om spieren op te bouwen.”

Kan beweging klachten verminderen?

“Onderzoek laat zien dat bewegen bij kanker niet alleen helpt om zo fit mogelijk te blijven, maar ook dat verschillende trainingsvormen helpen bij het verminderen van klachten van kanker en de behandeling ervan.

Zo helpen zowel duur- als krachttraining om klachten van vermoeidheid te verminderen, het lichamelijk functioneren te verbeteren en de kwaliteit van leven te verhogen. Klachten van angst en depressie verbeteren door duurtraining te doen. Verder weten we dat klachten van vochtophoping (lymfedeem) door te bewegen niet verergeren. Maar overbelasting kan oedeem wel verergeren, dus begeleiding is gewenst.”

Welk advies wil jij mensen met de diagnose kanker meegeven?

“Kijk of je voldoet aan de beweegrichtlijn voor mensen met kanker. Informeer bij je behandelend arts of oncologieverpleegkundige of doorverwijzing naar een oncologiefysiotherapeut of een revalidatie-arts nodig is. Bespreek samen welke mogelijkheden er hiervoor zijn.”

“Klachten kunnen door training verminderd worden, waardoor je je beter kunt gaan voelen.
Kom dus in beweging!”

1. BEWEGEN: VÓÓR DE BEHANDELING START

Een goed moment om te werken aan je conditie is nog voordat je behandeling start. Beginnen met bewegen en trainen voorafgaand aan de behandeling is minder zwaar dan wanneer je start tijdens de behandeling.

Bewegen helpt om je conditie te behouden of te verbeteren. Het kan ook helpen bij klachten van vermoeidheid. Door te sporten voelen mensen zich vaak beter. Bovendien geven mensen aan het prettig te vinden zelf iets te kunnen doen dat het herstel positief kan beïnvloeden.

De diagnose kanker heeft veel impact op je leven en het kan dan ook lastig zijn om te gaan bewegen of trainen. Je kunt last hebben van vermoeidheid en een verminderde conditie en spierkracht. Dit komt omdat kanker niet alleen problemen veroorzaakt op de plek waar de tumor zit. Het kan ook invloed hebben op je hele lichaam. Dit vraagt veel energie, waardoor je misschien geneigd bent om veel rust te nemen. Dat terwijl, naast rusten, het juist ook belangrijk is om te bewegen en te trainen.

Bewegen en trainen helpt om de afname van spiermassa zoveel mogelijk af te remmen. Hierdoor behoud je of verbeter je jouw conditie. Zo kun je beter je dagelijkse bezigheden blijven doen. Daarnaast draagt een goede conditie eraan bij dat je de behandelingen beter aan kunt, er minder complicaties optreden en je zo goed mogelijk herstelt van de behandeling. Om zo fit mogelijk de behandeling te beginnen is daarom het advies om te bewegen.

Het doel in deze fase is het sterker maken van je spieren en het opbouwen van spiermassa.

Het beweegadvies

- Probeer elke dag minimaal een half uur te bewegen of te trainen.
- Beweeg op matig intensief niveau, dat wil zeggen dat je hartslag omhoog gaat maar dat je nog steeds kunt praten tijdens het bewegen.
- Luister naar je eigen lichaam. Start op je eigen niveau en bouw de duur, intensiteit en frequentie van het trainen geleidelijk op. Rust even uit als het te zwaar wordt.
- Geschikte activiteiten om je uithoudingsvermogen te verbeteren (duurtraining) voorafgaand aan de behandeling zijn bijvoorbeeld **stevig wandelen, fietsen, roeien of dansen**.
- Activiteiten in en om het huis dragen ook bij aan je uithoudingsvermogen en zijn vaak makkelijk te doen. Denk bijvoorbeeld aan huishoudelijke **klussen, tuinieren en traplopen**.
- Om je spierkracht te verbeteren is het goed om verschillende spieren te trainen, zoals arm- en beenspieren. Kijk op pagina 15 voor beweegoefeningen die je thuis kunt doen.
- Vraag advies aan een (oncologie) fysiotherapeut als je klachten hebt rondom bewegen of je conditie.



Duurtraining:

- 3x per week
- 30 min. per sessie
- Matige intensiteit



Krachttraining:

- 2x per week
- 30 min. per sessie
- 2-3 sets grote spiergroepen

Als je al gewend bent om te sporten, is het goed om je lichamelijke situatie en het advies van de behandelaars met een sportbegeleider/trainer te bespreken. Hij of zij kan de begeleiding hierop afstemmen.

Tips om aan de slag te gaan

Het is belangrijk om iedere dag te bewegen. Maar hoe zorg je daar nu voor? Hier vind je enkele tips:

- Kies een vorm van bewegen of sporten die bij je past en die je kunt volhouden.
- Maak het leuk door samen met anderen te bewegen en bijvoorbeeld aan te sluiten bij sportactiviteiten in de buurt.
- Maak een gewoonte van bewegen door er een vast tijdstip voor te kiezen, zoals een wandeling voordat je gaat eten.
- Start met een paar simpele rek- en strekoefeningen.

- Dagelijks lopend of op de fiets de boodschappen doen is een goede manier om meer te bewegen.
- Wissel activiteit af met rust.
- Activiteiten mogen gerust in kortere stukjes worden opgesplitst.
- Probeer lang zitten achter elkaar te voorkomen: sta regelmatig op om je benen te strekken, of om huishoudelijke klusjes te doen.
- Maak voor jezelf een weekschema met dagelijkse beweegactiviteiten die je gaat doen. Bijvoorbeeld:

Maandag	Fietsen naar je werk of de supermarkt
Dinsdag	Krachttraining
Woensdag	Huis stofzuigen en/of schoonmaken
Donderdag	Wandelen
Vrijdag	Krachttraining
Zaterdag	In de tuin werken
Zondag	Balletje trappen of een spelletje badminton

2. BEWEGEN: TIJDENS DE BEHANDELING

Tijdens de behandeling is het belangrijk om te blijven bewegen, als het kan. Dit zorgt ervoor dat je minder spierkracht verliest en je spierkracht weer opbouwt als je deze hebt verloren. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat het veilig is om te sporten als je kanker hebt.

Conditie en spierkracht

Trainen of intensief bewegen zoals **stevig wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen** of **fitness** zorgen dat je conditie en spierkracht minder achteruitgaan tijdens de behandeling. Daarnaast ervaren mensen die sporten of regelmatig intensief bewegen een betere kwaliteit van leven dan mensen die dit niet doen.

Na een operatie of behandeling

Na een operatie of behandeling zal je eerst leren om de dagelijkse handelingen weer zelf te doen, zoals opstaan en jezelf verzorgen. Rustig kleine stukjes lopen en op die manier

weer actiever worden kun je dan zien als training. Ook als je veel last hebt van vermoeidheid is het belangrijk om bewegen langzaam op te bouwen.

Een goede balans

Probeer binnen jouw mogelijkheden actief te blijven. Zoek daarbij naar een goede balans tussen inspanning en ontspanning. Rusten is net zo belangrijk als bewegen. Toch is (ernstige) vermoeidheid geen reden om niet te sporten. Door op te bouwen en oefeningen voor kracht- en duurtraining te doen kun je de vermoeidheid juist verminderen.

Klachten?

Let bij klachten op dat je niet over je eigen grenzen gaat. Voorbeelden van mogelijke klachten zijn een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid en misselijkheid. Lees meer op onze website wkof.nl/bewegenenkanker.



Eet goed

Het eten van extra eiwitten in combinatie met training zorgt voor een beter herstel van je spieren en een betere spieropbouw. Met eiwitrijke voeding heeft je training dus meer resultaat. Meer informatie over eiwitten lees je op pagina 20 van deze brochure.

Vraag persoonlijk advies indien nodig

Bij trainen is het normaal dat je moe wordt en dat er wat spierpijn ontstaat. Het is belangrijk het bewegen en trainen te doseren en niet over je grenzen heen te gaan. Raadpleeg een oncologiefysiotherapeut om je persoonlijk te adviseren.

Aandacht voor ontspanning

De periode van de behandeling van kanker is een zware tijd. Het vraagt veel van je, zowel op lichamelijk als mentaal gebied. Naast dat sporten energie op kan leveren, kost het ook energie. Het is daarom nodig ook voldoende rust te nemen en je lichaam de tijd te geven om te herstellen. Bouw daarom naast tijd voor bewegen ook tijd in voor rust en ontspanning. Ga bijvoorbeeld even lezen of een dutje doen.

Tips voor ontspanning:

- Sommige vormen van bewegen combineren inspanning met ontspanning. Voorbeelden hiervan zijn yoga, tai chi of Pilates.
- Er worden bijeenkomsten georganiseerd om te ontspannen en tot rust te komen, bijvoorbeeld door meditatie of mindfulness.
- Er zijn eenvoudige ontspannings- en ademhalingsoefeningen te vinden op internet (zoek op Youtube).
- Creativiteit kan ontspannend werken. Ga bijvoorbeeld tekenen, schilderen of boetseren. Veel inloophuizen en ontmoetingsplaatsen voor mensen met kanker bieden zulke cursussen aan.

3. BEWEGEN: NÁ DE BEHANDELING

Door de behandeling van kanker kunnen je conditie en spierkracht zijn verminderd. Je kunt je snel moe of futloos voelen en hebt misschien niet altijd de mogelijkheid om weer volop te bewegen.

Niet alleen rust

Door regelmatig te bewegen kun je je weer fitter gaan voelen. Dit helpt ook om je kracht en bewegelijkheid terug te krijgen.

Voldoende rust is belangrijk voor herstel, maar alleen rust helpt niet om weer fit te worden. Door te bewegen kun je je spierkracht weer gaan opbouwen. Kom daarom in beweging!

Meer voordelen

Bewegen en sporten helpen daarnaast ook om een gezond gewicht te bereiken en/of te behouden. En niet onbelangrijk: lichaamsbeweging helpt om je energieke te voelen.



Het beweegadvies ná de behandeling van kanker

Net als vóór en tijdens de behandeling van kanker wordt na de behandeling geadviseerd om drie keer per week 30 minuten duurtraining en twee keer per week 30 minuten krachttraining te doen.



Duurtraining:

- 3x per week
- 30 min. per sessie
- Matige intensiteit



Krachttraining:

- 2x per week
- 30 min. per sessie
- 2-3 sets grote spiergroepen

Duurtraining

Duurtraining verbetert je uithoudingsvermogen. Je traint op matig intensief niveau: je hartslag gaat omhoog maar je kunt nog steeds praten tijdens het sporten. Voorbeelden zijn **stevig wandelen, fietsen, roeien of dansen**. Je kunt duurtraining afwisselen met hoog-intensief intervaltraining (HIIT). Bijvoorbeeld op een fietsergometer bij de fysiotherapeut.

Krachttraining

Krachttraining is bedoeld om je spiermassa en daarmee je kracht te laten toenemen. Hierbij kan je verschillende spieren trainen, zoals arm- en beenspieren.

Voor jou

In onze brochure **Na kanker** lees je onze adviezen voor gezonde voeding en leefstijl. Bestel via wkof.nl/webwinkel of mail naar bestel@wkof.nl. Je kunt ook bellen naar 020 344 95 95.



Tips om aan de slag te gaan

Meer bewegen kan helpen structuur aan de dag te geven en energie terug te krijgen. Hieronder vind je tips om meer te bewegen:

- Start rustig en verdeel activiteiten over de dag: één wandeling van 30 minuten is gelijk aan drie wandelingen van 10 minuten.
- Doe dagelijks mee met een beweegprogramma op televisie, telefoon of tablet. Dat kan lekker thuis.
- Kies voor activiteiten die eenvoudig in je dagschema in te bouwen zijn. Doe bijvoorbeeld je dagelijkse boodschappen lopend of met de fiets, neem de trap in plaats van de lift, of stap een halte eerder uit de tram of bus en loop het laatste stuk.
- Probeer minder lang achter elkaar te zitten en sta regelmatig op om je benen te strekken.
- Ga een sport of activiteit doen die je leuk vindt, zoals dansen, wandelen of fietsen. Zo geniet je er meer van!



- Werk samen aan herstel en het verbeteren van je conditie door je aan te sluiten bij een groep mensen die ook herstellen van een operatie of ziekte.
- Wissel beweging af met rust.

4. BEWEEGADVIES EN BEGELEIDING

Besprek met je behandelend arts of verpleegkundige welke mogelijkheden voor beweegadvies en -begeleiding er zijn en wat in jouw geval geschikt is.

Advies van een oncologiefysiotherapeut

Het is goed om met een oncologiefysiotherapeut te overleggen welke vorm van beweging in jouw situatie het beste past. Begeleiding kan ervoor zorgen dat je zo snel mogelijk je conditie weer opbouwt en tegelijkertijd overbelasting voorkomt.

Oncologiefysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in beweegproblemen door kanker of de behandeling ervan. Op basis van uitgebreide tests wordt een beweegprogramma opgesteld dat past bij je persoonlijke situatie.

Wanneer hulp of zorg op andere gebieden nodig is, wordt ook samengewerkt met andere zorgverleners, zoals een revalidatiearts, ergotherapeut, oncologiediëtist, maatschappelijk werker of psycholoog.

Beweegprogramma's

Afhankelijk van je ziekenhuis en de plaats waar je woont, zijn er vaak verschillende mogelijkheden voor individuele of groepsbegeleiding voor bewegen bij kanker. Bijvoorbeeld:

- ▶ Beweegprogramma's in het ziekenhuis, zoals oncologische revalidatie
- ▶ Beweegprogramma's in zorgpraktijken in de buurt, zoals fysiotherapiepraktijken of gezondheidscentra

- ▶ Speciale beweeggroepen in de buurt, zoals in sportaccommodaties
- ▶ Individuele begeleiding thuis of op locatie door een oncologiefysiotherapeut

In steeds meer ziekenhuizen wordt bij de diagnose getest of het nodig is om de fitheid voorafgaand aan de behandeling te verbeteren. Als dat nodig is krijg je een persoonlijk beweegprogramma aangeboden, vaak gecombineerd met voedingsadvies. Dit wordt ook wel prehabilitatie genoemd.

Na afronding van een beweegprogramma bij een fysiotherapeut wordt op sommige plaatsen de mogelijkheid geboden om door te gaan bij een sportschool met kennis van oncologie. Kijk hiervoor op: oncofitness.nl. Op deze website vind je aangesloten sportscholen.

Ook aandacht voor voeding

Ook voedingsadvies van een oncologiediëtist kan nuttig zijn. Zie pagina 20. Bewegen en voeding zijn namelijk allebei van belang voor een goede conditie.

Tip:

Vind een fysiotherapeut of diëtist gespecialiseerd in kanker via verwijsgidskanker.nl. Of vraag een verwijzing naar de diëtist of fysiotherapeut in de instelling waar je behandeld wordt. Neem voor meer informatie over de vergoeding van de behandeling contact op met je zorgverzekeraar.

5. BEWEEGOEFENINGEN VOOR THUIS

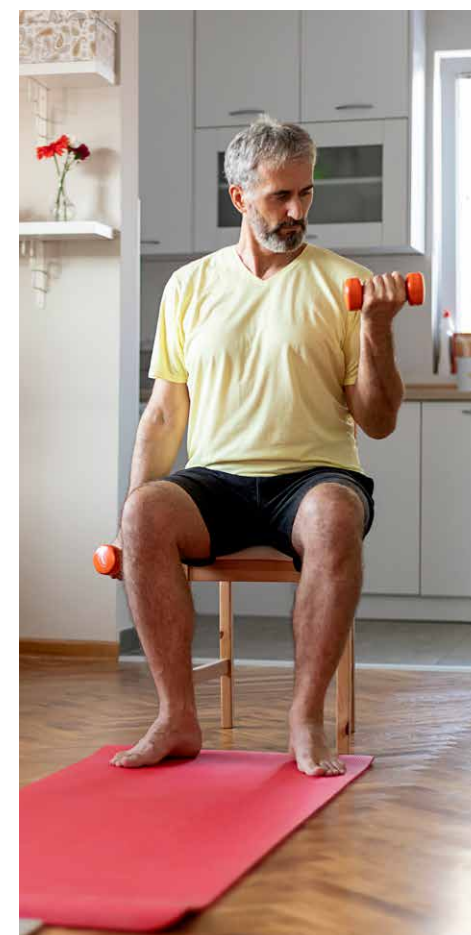
Er zijn verschillende beweegoefeningen die je in huis of tuin kunt doen. Hier vind je enkele voorbeelden. Voor een persoonlijk beweegprogramma kun je het best overleggen met een oncologiefysiotherapeut.

Belangrijk om te weten bij deze oefeningen:

- Als je klachten hebt en verzwakt bent, kun je het best eerst contact opnemen met een oncologiefysiotherapeut. Die kan inschatten wat er wel en niet mogelijk is.
- Doe de oefeningen 2 tot 3 keer per week. Doe dit niet vaker om overbelasting te voorkomen. Zorg altijd voor een dag rust tussen de oefeningen. Doe de oefeningen bijvoorbeeld op maandag, donderdag en zaterdag.
- Begin rustig met 2 sets waarin je elke oefening 5 keer herhaalt. Vaak is dat al genoeg.
- Als de laatste 2 herhalingen pittig maar nog wel te doen zijn, dan is het voor jou een mooie serie. Als de laatste herhalingen erg makkelijk zijn, maak de serie dan langer. Als de laatste herhalingen te zwaar zijn, doe dan minder herhalingen. Bouw bijvoorbeeld op naar 2 sets van 8 herhalingen en vervolgens naar 2 sets van 10 herhalingen.
- Ga bij klachten niet over je eigen grenzen. Voorbeelden van mogelijke klachten zijn een onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid en misselijkheid.
- Weet je niet zeker of je de oefeningen goed uitvoert, vraag dan advies aan een oncologiefysiotherapeut.

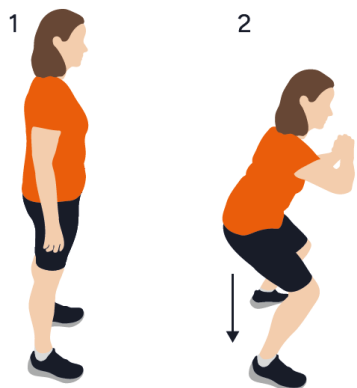
Let op:

Wees voorzichtig met het starten met trainen bij bijzondere omstandigheden, zoals een stoma, borstprothese, borstreconstructie of een zwakke huid/litteken na bestraling. Deze oefeningen worden dan afgeraden. Vraag je arts of verpleegkundige of bepaalde bewegingen wel of niet mogen.



OEFENINGEN VOOR JE BENEN

Oefening 1: Squat (Kniebuigen)



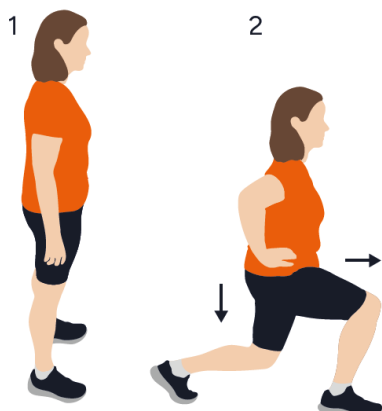
Starthouding

Sta met je voeten op heupbreedte met licht gebogen knieën.

Beweging

Buig je knieën en duw je billen naar achter. Houd je rug recht, dit lukt beter als je naar voren kijkt en niet naar beneden. Visualiseer dat je op een stoel gaat zitten en kom langzaam omhoog.

Oefening 2: Lunge (Uitvalspas)



Starthouding

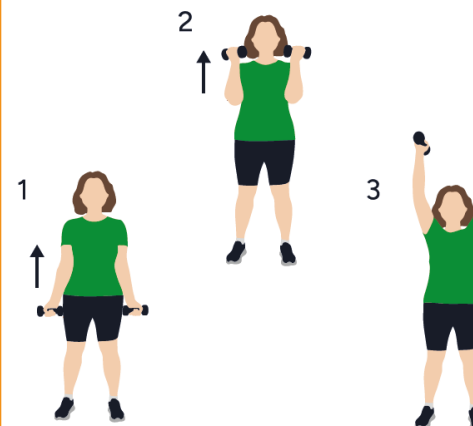
Sta met je voeten op heupbreedte met licht gebogen knieën.

Beweging

Neem een grote stap voorwaarts met één voet en verdeel je gewicht gelijkmatig over beide voeten. Duw je achterste knie richting de grond, waarbij je achterste hak los mag komen. Kom rustig omhoog en plaats je voet terug naar de startpositie. Herhaal met je andere been.

OEFENINGEN VOOR JE ARMEN

Oefening 3: Armcurl (Buig en strek)



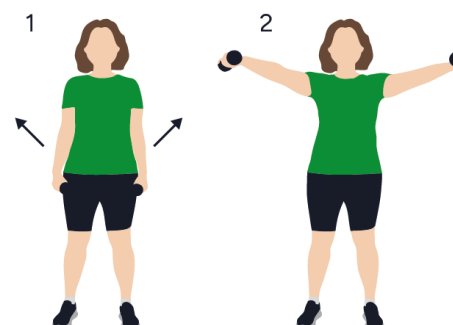
Starthouding

Sta met je voeten op heupbreedte met licht gebogen knieën of ga zitten op een stoel. Sta of zit rechtop en duw je borstbeen naar voren. Houd gewichtjes vast met een onderhandse greep (handpalm naar boven); zonder gewichtjes maak je vuisten.

Beweging

Buig je ellebogen zodat je handen richting je schouder gaan, terwijl je jouw armen tegen je lichaam houdt. Duw je armen zo ver als mogelijk omhoog. Als je een beperking voelt in je schouder of oksel, forceer dan niet, maar blijf binnen het pijnvrije bereik bewegen. Beweeg weer terug naar de starthouding.

Oefening 4: Zijwaarts heffen



Starthouding

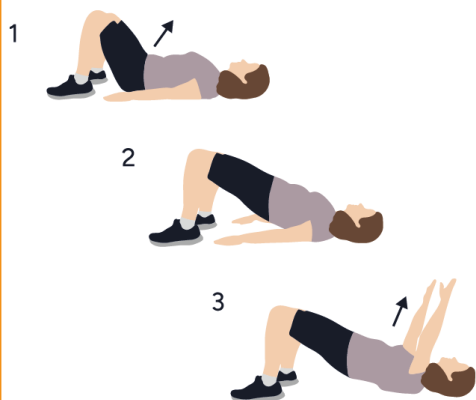
Sta met je voeten op heupbreedte met licht gebogen knieën of ga zitten op een stoel. Je armen zijn gestrekt langs het lichaam. Als je gewichtjes gebruikt, houd dan je handpalmen naar je dijen gericht; zonder gewichtjes maak je vuisten.

Beweging

Hef je armen zijwaarts tot net onder schouderhoogte. Als je een beperking voelt in je schouder of oksel, forceer dan niet, maar blijf binnen het pijnvrije bereik bewegen. Beweeg weer terug naar de starthouding.

OEFENING VOOR JE ROMP

Oefening 5: Glute bridge (Bruggetje)



Starthouding

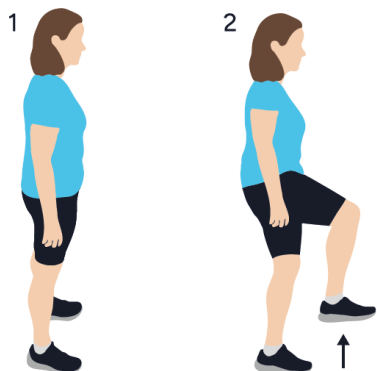
Ga op de grond liggen met gebogen knieën en je voeten plat op de grond.

Beweging

Trek je navel in en span je bilspieren aan. Beweeg je billen omhoog en kom in een brugpositie met de schouders en hoofd op de grond. Houd deze houding enkele tellen vast en kom rustig terug. Door de armen omhoog te steken maak je de oefening wat zwaarder en anders laat je ze naast je op de grond liggen.

OEFENING VOOR JE BALANS

Oefening 6: Flamingo



Starthouding

Sta met je voeten op heupbreedte met licht gebogen knieën.

Beweging

Verplaats je gewicht naar je linkerbeen en hef de knie van je rechterbeen. Span je buik- en bilspieren goed aan. Houd dit twee tellen vast en wissel vervolgens van kant. Heb je moeite met je evenwicht, gebruik dan een steuntje zoals een stoel.

6. DIGITALE HULPMIDDELEN

Digitale hulpmiddelen kunnen je helpen bewegen, je motiveren bewegen vol te houden en je helpen bij het opbouwen ervan. Ze maken vaak ook inzichtelijk wat je hebt gepresteerd. Enkele voorbeelden zijn:

Kanker Nazorg Wijzer

Met de **Kanker Nazorg Wijzer** kun je zelf testen hoe jouw situatie is op het gebied van leefstijl en fysieke en mentale fitheid. Op basis van je antwoorden op verschillende vragen ontvang je persoonlijke informatie en tips. Dit kan bijvoorbeeld gaan over vermoeidheid, relaties met anderen, angst en sombere gevoelens, beweging, voeding, stoppen met roken en het opnieuw oppakken van je werk. Je vindt de **Kanker Nazorg Wijzer** op: kankernazorgwijzer.nl.

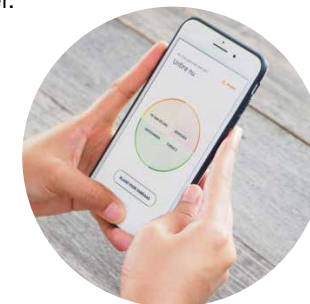


Stappenteller / Activity tracker

Bij het bewegen kan het motiverend zijn als je kunt zien welke prestatie je hebt geleverd. Je kunt hiervoor eenvoudig gebruikmaken van een stappenteller-app op je mobiele telefoon, een losse stappenteller of een horloge met activity tracker.

Untire app

De **Untire app** is een gratis app die gericht is op het verminderen van vermoeidheid. Het is een wetenschappelijk onderbouwde app, ontwikkeld door psychologen. Het bevat video's met uitleg, dagelijkse tips en een stap-voor-stap programma.



Ommetje app

De **Ommetje app** is een handige gratis app van de Hersenstichting die je stimuleert om te gaan wandelen.

7. VOEDING EN BEWEGEN

Bij beweging en training is de juiste voeding belangrijk. Je hebt voldoende eiwitten nodig voor het herstel en opbouw van je spieren. Bovendien heb je door ziekte en behandeling meer eiwitten nodig.

Hoeveel eiwitten heb ik nodig?

Voor gezonde volwassenen wordt 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht aangeraden per dag. Bij kanker is dit 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Bijvoorbeeld iemand die 70 kilogram weegt heeft 84-105 gram eiwit per dag nodig.

Het is goed om de eiwitten over de dag te verdelen. Eet bijvoorbeeld 25-30 gram eiwit per maaltijdmoment en 20-30 gram eiwit na een uitgebreide training of tussendoor een eiwitrijke snack.

Eiwitrijke producten

Eiwitrijke producten kunnen zowel dierlijk als plantaardig zijn. Dierlijke eiwitten zitten vooral in:

- vlees
- vis
- melk
- kaas
- eieren

Plantaardige eiwitten zitten vooral in:

- vleesvervangers
- soja
- peulvruchten
- noten

Eet je geen of minder dierlijke eiwitten? Dan is variatie in plantaardige eiwitbronnen extra belangrijk.

Eiwitrijke sportvoeding

Er zijn veel producten in de winkel met extra eiwitten (high protein). Als je gezond en gevarieerd eet heb je meestal geen speciale eiwitshakes of eiwitrepen nodig.

Word je behandeld voor kanker? Let er dan op dat er in eiwitpoeders geen extra toevoegingen zitten zoals glutamine, vitamines of mineralen. Bespreek het gebruik van (sport)supplementen altijd met je behandeld arts.

Voorbeeld snacks	Hoeveelheid eiwit
1 schaaltje magere kwark (150 ml)	12,6 gram
1 glas sojadrink (200 ml)	6,8 gram
1 voorgesneden plak kaas 30+	6,4 gram
1 gekookt ei	6,2 gram
1 mueslibol	6,2 gram
1 handje noten	4,5 gram

Bereken zelf hoeveel eiwit je binnenkrijgt met handige tools:

- **eiFITapp** (zoek in Playstore of App Store)
- **Mijn Eetmeter** van het Voedingscentrum

Voedingsadvies

Als je moeite hebt om goed en voldoende te eten, kun je advies vragen aan een diëtist gespecialiseerd in voeding bij kanker. De diëtist geeft advies op maat passend bij jouw situatie. Ook wanneer je onbedoeld afvalt of aankomt is het goed om naar een oncologiediëtist te gaan.

Een diëtist bij jou in de buurt vind je op verwijsgidskanker.nl, of in het ziekenhuis waar je behandeld wordt.



voeding&kankerinfo

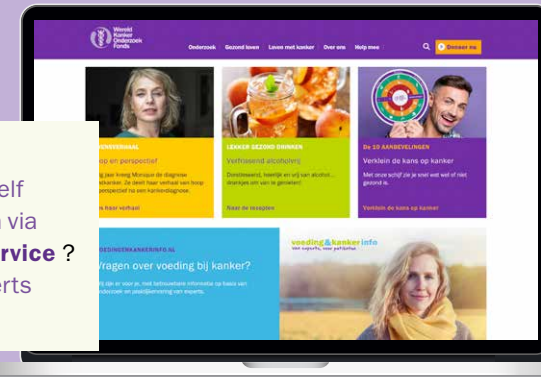
Van experts, voor patiënten

Antwoord op meer dan 200 vragen over voeding bij kanker

Op onze website wkof.nl/voedingenkanker beantwoorden experts vragen over voeding en beweging tijdens en na de behandeling van kanker, op basis van wetenschappelijk onderzoek en de praktijkervaring van experts. Ook vind je hier recepten voor mensen met onder andere smaakveranderingen. Je kunt er ook zelf vragen stellen.

TIP:

Wist je dat je ook zelf vragen kunt stellen via wkof.nl/vragenservice?
Ons team van experts helpt je graag.



WAAR VIND IK MEER INFORMATIE?

Webwinkel

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een reeks folders en brochures over voeding en leefstijl bij kanker. Bestel gratis via wkof.nl/webwinkel, of bel ons op 020 344 9595.



Nieuwsbrief 'Over leven met kanker'

Met deze nieuwsbrief houden we je op de hoogte van onderzoek naar voeding, leefstijl en kanker. Ook geven we hierin antwoord op veelgestelde vragen en adviezen bij veelvoorkomende klachten.

Meld je aan door de QR-code te scannen:



eerlijk over eten
Voedingscentrum

Over gezonde voeding en leefstijl

Op voedingscentrum.nl vind je wetenschappelijke en onafhankelijke informatie over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze.

KNL integraal
kankercentrum
Nederland

Over zorgverleners

Op verwijsgidskanker.nl vind je professionals zoals oncologiediëtisten en -fysiotherapeuten bij je in de buurt.

kanker.nl

Over kanker en behandelingen

Op kanker.nl vind je meer informatie over verschillende soorten kanker, behandelmethoden, therapieën en klachten. Ook kun je hier met lotgenoten in contact komen.

nfk Nederlandse
Federatie van
Kankerpatiënten
organisaties

Over patiëntenorganisaties

Op nfk.nl, de website van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties, vind je een overzicht van patiëntenorganisaties voor mensen die kanker hebben of hebben gehad.

DE INFORMATIE IN DEZE BROCHURE

De informatie in deze brochure is gebaseerd op wetenschappelijk bewijs én de praktijkervaring van experts. Wij werken hierbij samen met onder andere oncologiefysiotherapeuten en oncologiediëtisten van de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie (LWDO).

Het betreft hier algemeen geldende informatie voor mensen in een vergelijkbare situatie. Het is dus geen persoonlijk medisch advies en er is geen sprake van een behandelrelatie.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds kan op geen enkele wijze aansprakelijk worden gesteld voor de juistheid en volledigheid van de getoonde informatie, noch voor het toepassen van de informatie op je situatie, zowel direct als indirect, in welke vorm dan ook.

Het gebruik van deze informatie geschiedt voor risico van de gebruiker. Neem voor vragen over je persoonlijke situatie contact op met je arts, diëtist of beweegprofessional.

De beweegrichtlijnen in deze brochure zijn gebaseerd op die van het 'American College of Sports Medicine (ASCM) Cancer and Exercise roundtable (2018)'. De richtlijnen zijn gepubliceerd in het artikel geschreven door K. Campbell en anderen, getiteld **Exercise Guidelines for Cancer Survivors: Consensus Statement from International Multidisciplinary Roundtable** in het tijdschrift **Medicine & Science in Sports & Exercise** in november 2019.

Dankwoord

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds bedankt iedereen hartelijk die op de een of andere manier heeft bijgedragen aan deze brochure.

Met bijzondere dank aan:

Prof. dr. Anne May

Hoogleraar klinische epidemiologie van het leven met en na kanker, Universitair Medisch Centrum Utrecht, Utrecht

Dr. Anouk Hiensch

Onderzoeker, Universitair Medisch Centrum Utrecht, Utrecht

Mireille Lauret-Roemers

Oncologie fysio- en oedeemtherapeut, Oedeem en Oncologie Fysiotherapie, Utrecht

Dr. Aniek Heldens

Fysiotherapeut en bewegingswetenschapper, Maastricht Universitair Medisch Centrum, Maastricht

Recovery RUN en Eline Zwijgers

Dank voor de beweegoefeningen met illustraties.

En de diëtisten van de **Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie (LWDO)** voor hun waardevolle bijdrage over voeding bij kanker.



Wereld
Kanker
Onderzoek
Fonds



Het **Wereld Kanker Onderzoek Fonds** is de autoriteit in Nederland op het gebied van voeding, lichaamsbeweging en lichaamsgewicht in relatie tot kanker.

In deze brochure lees je hoe je bij kanker met beweging aan de slag kunt, om zo fit mogelijk te blijven. Je leest waarom bewegen belangrijk is vóór, tijdens en na de behandeling van kanker. Ook vind je in deze brochure verschillende beweeg-oefeningen die je thuis kunt doen en tips die je kunnen helpen om aan de slag te gaan met bewegen.

bewegen & kanker info Van experts, voor patiënten

Deze brochure maakt deel uit van de website wkof.nl/bewegenenkanker.



Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds
Weesperstraat 105-A | 1018 VN Amsterdam
Correspondentieadres: Postbus 15444 | 1001 MK Amsterdam
020 344 95 95 | bestel@wkof.nl | wkof.nl
Bankrekening (IBAN): NL51 ABNA 0424356309

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds, pioniers in onderzoek en voorlichting over voeding, beweging en kanker.

Wij zijn door de Belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).

© 2025 Wereld Kanker Onderzoek Fonds | V 11-25 BT