

Het onder controle houden van bijwerkingen door chemotherapie met beweging

Beweging kan helpen bepaalde bijwerkingen van chemotherapie te verlichten en u helpen om kracht op te bouwen zowel tijdens als na de behandeling. **Raadpleeg uw arts of verpleegkundige voordat u start met een bewegingsplan omdat kankerbehandelingen een invloed kunnen hebben op welke activiteiten veilig zijn voor u.**¹

2,5 uur van matige lichamelijke activiteit per week wordt aanbevolen voor gezonde volwassenen tussen 18 en 64 jaar²

U kunt langzaam werken naar dit doel wanneer u de behandeling hebt beëindigd³



U kunt een vermindering in bijwerkingen zien na **6 weken** beweging^{4,5,6}

Beweging kan in het bijzonder nuttig zijn wanneer u het volgende ervaart: vermoeidheid of moeheid,^{7,8} lymfoedeem⁹ of oedeem,¹⁰ verminderde eetlust¹¹

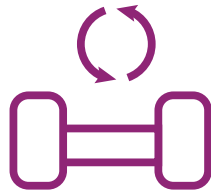


Denk na over welke vormen van beweging u het liefst doet:



Algemene lichaamsbeweging

Wandelen, dansen, zwemmen, fietsen^{3,4}
Wandelen kan constipatie helpen verlichten¹²



Weerstand

Licht gewichtheffen, duurtraining^{3,4}
Stapsgewijze weerstandsoefeningen verhogen uw kracht en uithouding⁴



Flexibiliteit

Yoga, tai-chi, stretchen³
Regelmatige yoga kan de vermoeidheid verminderen en u helpen bij het slapen¹³



Evenwicht

Meditatieve bewegingstherapieën, yoga, qigong, tai-chi¹⁴
Meditatieve bewegingstherapieën kunnen uw levenskwaliteit verhogen^{14,15}

Houd een logboek van uw lichamelijke activiteit bij

Vraag uw arts Naar een persoonlijk gezond wekelijks bewegingsdoel.

Deel het logboek met uw arts bij uw volgende afspraak.



Het is belangrijk om uw arts of verpleegkundige te raadplegen voordat u begint met een bewegingsplan omdat kankerbehandelingen een invloed kunnen hebben op welke activiteiten veilig zijn voor u.

Logboek van uw beweging

Mijn doel voor deze week/maand:

Voorbeeld: *Mijn doel voor deze maand is om 30 minuten te wandelen zonder te stoppen*

Activiteit	Datum	Duur	Notities
Wandelen	23 jan	15 minuten	Eerst een beetje moe, maar op het einde een geweldige gevoel

Er is een downloadbaar logboek beschikbaar

Referenties

1. Macmillan. [Making sure you're safe when you're active](#). Accessed November 2015.
2. World Health Organization. [Physical Activity and Adults](#). Accessed November 2015.
3. Macmillan. [Different Ways of being active](#). Accessed November 2015.
4. Rajarajeswaran P, Vishnupriya R. Exercise in cancer. *Indian J Med Paediatr Oncol*. 2009;30:61-70.
5. Andersen C, et al. The effect of a multidimensional exercise programme on symptoms and side-effects in cancer patients undergoing chemotherapy—the use of semi-structured diaries. *Eur J Oncol Nurs*. 2006;10:247-62.
6. Odervoll LM, et al. The effect of a physical exercise program in palliative care: A phase II study. *J Pain Symptom Manage*. 2006;31:421-30.
7. Cancer.net. [Navigating Cancer Care](#). Accessed November 2015.
8. NHS Choices. [Self-help tips to fight fatigue](#). Accessed November 2015.
9. National Cancer Institute. [Lymphedema](#). Accessed November 2015.
10. National CancerInstitute. [Edema](#). Accessed November 2015.
11. National Cancer Institute. [Appetite Loss](#). Accessed November 2015.
12. National Cancer Institute. [Constipation](#). Accessed November 2015.
13. Macmillan. [Physical therapies: Yoga](#). Accessed November 2015.
14. Kelley GA, Kelley KS. Meditative movement therapies and health-related quality-of-life in adults: a systematic review of meta-analyses. *PLoS One*. 2015;10:e0129181.
15. Chaoul A, et al. Mind-body practices in cancer care. *Curr Oncol Rep*. 2014;16:417g.



TEVA

Oncology

HQ/ONC/16/0002