

Voor sport Tegen kanker

Sporten tijdens en
na de behandeling



Gezond Sporten
Vlaanderen

1 op 3 mannen,
1 op 4 vrouwen



Jaarlijks wordt in België bij meer dan 68.000 mensen de diagnose kanker gesteld¹. Eén op drie mannen en één op vier vrouwen krijgt met de ziekte te maken voor zijn of haar 75^{ste} verjaardag. Hoewel er meer dan 100 verschillende types kanker bestaan, vertegenwoordigen borst-, prostaat-, long- en dikke darmkanker meer dan 50% van alle nieuwe kankergevallen in België.



Waarom sporten?

Studies tonen aan dat een bewegingsprogramma² tijdens en na de behandeling:

- ▶ kanker-gerelateerde vermoeidheid vermindert.
- ▶ symptomen van angst en depressie reduceert.
- ▶ de levenskwaliteit verbetert.
- ▶ een positief effect heeft op het fysiek functioneren.
- ▶ het risico op lymfoedeem na een borstkankerbehandeling niet verhoogt en de klachten van lymfoedeem kan doen verminderen.
- ▶ de slaapkwaliteit verbetert.
- ▶ afname van botmassa kan vertragen of de botmassa licht kan doen toenemen (niet bij mensen met osteoporose of uitzaaiingen in het bot).
- ▶ de kans op sterfte (na diagnose van borst-, prostaat of dikke darmkanker) verlaagt^{3,4}.

Meer info

surf naar www.gezondsporten.be



Wat kan je doen?

De ACSM (American College of Sports Medicine) raadt aan om aërobe activiteiten en krachttraining te combineren.



Aërobe activiteiten²

Welke activiteiten: activiteiten die een verhoogde hartslag en ademhaling teweegbrengen en die je een tijdje kan volhouden (zoals wandelen, fietsen, aqua jogging, dansen,...).

Hoe hard: matige intensiteit (je kan nog praten, maar niet zingen). Dit komt overeen met 60-80% van de maximale hartfrequentie.

Hoe lang: minimum 30 minuten per sessie.
Bouw eerst de duur op en pas later de intensiteit.

Hoe vaak: minimum 3 dagen per week.

Hoeveel rust tussen de sessies: 24 – 48 uren





Krachtraining²

Welke oefeningen: dynamische spierversterkende oefeningen voor alle grote spiergroepen. Je kan hierbij gebruik maken van eigen lichaamsgewicht, vaste toestellen of losse gewichten.

Hoe hard: 50 – 70 % van de 1RM (maximale repetitie; dit is het gewicht dat je maximaal 1 keer kan tillen).

Hoeveel: 1-3 reeksen van 10-15 herhalingen per spiergroep. Start met 1 reeks van 10 herhalingen en bouw op naar 15 herhalingen per spiergroep. Voer bij 2 reeksen eerst 10 herhalingen uit en bouw dan op naar 2 reeksen van 15 herhalingen. Bouw zo op tot maximaal 3 reeksen.

Hoeveel rust: 1-2 minuten tussen de reeksen van eenzelfde oefening.

Hoe vaak: 2-3 dagen per week.

Hoeveel rust tussen de sessies: 48-72 uren tussen 2 krachtrainingen.



Ook dit kan

Stretching:

- ▶ 2 tot 7 dagen per week
- ▶ houd elke stretch 10-30 seconden aan
- ▶ blijf binnen de pijngrens

Evenwichtsoefeningen

Wandel op een lijn,
stap achterwaarts,
sta op één been, ...

Voorzorgsmaatregelen

Studies tonen aan dat bewegingsprogramma's tijdens en na kanker goed worden verdragen en veilig zijn^{2,5} als je onderstaande voorzorgsmaatregelen respecteert.

- ▶ Sport niet bij infectie en koorts en rust nog even lang als het aantal dagen dat je koorts had. Na bijv. 3 dagen koorts begin je pas op dag 7 weer te sporten.
- ▶ Vermijd zwembaden wanneer er infectiegevaar is of wanneer je bestraald wordt.
- ▶ Vermijd drukbezochte plekken wanneer er infectiegevaar is. Let op een goede hygiëne van het materiaal. Gebruik een eigen oefenmatje.
- ▶ Vermijd langdurige /intensieve inspanningen wanneer je aan bloedarmoede lijdt of je te weinig witte bloedcellen hebt.
- ▶ Vermijd contactsporten of sporten met een groter risico op een trauma wanneer je te weinig bloedplaatjes hebt.
- ▶ Wees voorzichtig wanneer je perifere neuropathie (aantasting van de zenuwen) hebt. Hierdoor kan jouw evenwicht verstoord zijn.
- ▶ In geval van osteoporose of uitzaaiingen in het bot: vermijd belasting met een hoge impact, extreem buigen of strekken van de romp, buigen of strekken van de romp met extra gewicht of draaiende bewegingen (afhankelijk van de lokalisatie). Schenk ook aandacht aan valpreventie.
- ▶ Bescherm je tegen de zon wanneer je buiten gaat sporten. Sommige behandelingen maken jouw huid gevoeliger voor de zon.
- ▶ Tijdens behandeling kan het comfortabeler zijn om verschillende korte momenten in te lassen in plaats van één lange sessie.

Tips

- ▶ Bespreek jouw deelname met de behandelende arts(en).
- ▶ Houd een dagboekje bij. Noteer daarin wat je doet, of je moe bent of helemaal niet (schaal van 0-10), welke medicatie je neemt en welke behandeling je kreeg.
- ▶ Vind een buddy.
- ▶ Bouw geleidelijk aan op.
- ▶ Warm goed op en las een cool-down in na de inspanning om tot rust te komen.
- ▶ Vermijd inactiviteit!



Opgesteld door B. Van Ruymbeke,
Prof. Dr. M. De Muynck, Prof. Dr. L. Vanden Bossche,
M. Lievens, Prof. Dr. S. Van Belle, Prof. Dr. J. Bourgois

Referenties

1. Cijfers over kanker. Available from: https://kankerregister.org/Cijfers_over_kanker.
2. Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, May AM, Schwartz AL, Courneya KS, Zucker DS, Matthews CE, Ligibel JA, Gerber LH, Morris GS, Patel AV, Hue TF, Perna FM, Schmitz KH. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2019; 51(11): 2375-2390.
3. McTiernan A, Friedenreich CM, Katzmarzyk PT, Powell KE, Macko R, Buchner D, Pescatello LS, Bloodgood B, Tennant B, Vaux-Bjerke A, George SM, Troiano RP, Piercy KL, for the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical activity in cancer prevention and survival: a systematic review. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2019; 51(6): 1252-1261.
4. Patel AV, Friedenreich CM, Moore SC, Hayes SC, Silver JK, Campbell KL, Winters-Stone K, Gerber LH, George SM, Fulton JE, Denlinger C, Morris GS, Hue T, Schmitz KH, Matthews CE. American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2019; 51(11): 2391-2402.
5. Hayes SC, Newton RU, Spence RR, Galvão DA. The Exercise and Sports Science Australia position statement: exercise medicine in cancer management. *J Sci Med Sport.* 2019; 22(11): 1175-1199.

Meer info

surf naar www.gezondsportenvlaanderen.be

Contact

info@gezondsportenvlaanderen.be

www.gezondsportenvlaanderen.be

