

# Voor sport Tegen kanker

Sporten tijdens en  
na de behandeling



Gezond Sporten  
Vlaanderen



Kanker bij kinderen en adolescenten is zeldzaam en omvat minder dan 1% van alle kankerdiagnoses in België . Gemiddeld krijgt elke dag één kind tussen de 0 en 14 jaar en om de twee dagen één adolescent tussen de 15 en 19 jaar de diagnose van kanker. Dit komt neer op 340 kinderen (<15 jaar) en 180 adolescenten (15-19 jaar) die elk jaar de diagnose kanker krijgen.

*Bron: Cancer in children and adolescents in Belgium 2004-2016. Belgian Cancer Registry, Brussels, 2019.*



# Waarom sporten?

Bewegen en sporten tijdens en na de behandeling kan positieve effecten hebben op<sup>1,2,3</sup> :

- ▶ het uithoudingsvermogen
- ▶ de spierkracht
- ▶ de lenigheid
- ▶ de lichaamssamenstelling
- ▶ de levenskwaliteit
- ▶ het zelfvertrouwen



# Wat kunnen ze doen?

Er bestaan geen richtlijnen rond fysieke activiteit en sport voor kinderen en adolescenten na een diagnose van kanker<sup>4</sup>. Hier kunnen de algemene richtlijnen van de US DHHS<sup>5</sup> (United States Department of Health and Human Services) gebruikt worden, mits kleine individuele aanpassingen. Algemeen adviseert de US DHHS<sup>5</sup> dat kinderen (6-17 jaar) participeren in:

## Aërobe activiteiten

**Hoe vaak:** dagelijks

**Hoe zwaar:** matig zwaar (praten is nog mogelijk, zingen niet). Voorbeelden van matig zware activiteiten zijn wandelen, joggen en fietsen.

**Hoe lang:** 60' of meer per dag. Bouw eerst de duur op en pas later de intensiteit.

**Welke activiteiten:** activiteiten waarbij grote spiergroepen aan het werk worden gezet, ritmisch van aard zijn en die je een tijdje kan volhouden (zoals joggen, zwemmen, fietsen, dansen, trampoline springen, rolschaatsen, paardrijden en voetballen).





## Spierversterkende oefeningen

**Hoe vaak:** minimum 3 dagen per week, als onderdeel van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid fysieke activiteit.

**Welke activiteiten:** activiteiten met het oog op het vergroten van spierkracht, power, krachthuouding en spiermassa (zoals oefeningen met eigen lichaamsgewicht, klimmen en turnen, en tijdens de adolescentie krachttraining).

## Botversterkende oefeningen

**Hoe vaak:** minimum 3 dagen per week, als onderdeel van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid fysieke activiteit.

**Welke activiteiten:** activiteiten die het bot voldoende belasten. Botversterkende oefeningen kunnen ook aëroob van aard zijn of spierversterkend zijn. Voorbeelden van botversterkende oefeningen zijn: touwtjespringen, lopen, basketbal en tennis.



# Tips & Voorzorgsmaatregelen

Studies wijzen uit dat bewegingsprogramma's tijdens en na kanker goed worden verdragen en veilig zijn<sup>4</sup> als je als ouder of trainer onderstaande voorzorgsmaatregelen respecteert.

- ▶ Bespreek de deelname van het kind of de adolescent eerst met de behandelende arts(en). Ook wanneer hij of zij een nieuwe sport aanvat. Informeer als ouder de trainer of leerkracht lichamelijke opvoeding op school over wat (niet) kan.
- ▶ 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 langdurige /intensieve inspanningen wanneer het kind of adolescent aan bloedarmoede lijdt of te weinig witte bloedcellen heeft.
- ▶ Vermijd contactsporten of sporten met een groter risico op een trauma (bv. geraakt worden door een bal of door een speler) wanneer het kind of adolescent te weinig bloedplaatjes heeft.
- ▶ Vermijd zwemmen wanneer er infectiegevaar is of wanneer het kind of adolescent bestraald wordt.
- ▶ Vermoeidheid kan ervoor zorgen dat een kind of adolescent minder zin heeft om te sporten en trager recupereert. Wijs de trainer erop dat hij/zij een langere recuperatietijd nodig heeft dan leeftijdsgenoten en hou hier als ouder zelf ook rekening mee.
- ▶ Perifere neuropathie (aantasting van de zenuwen) kan o.a. zorgen voor een verminderde enkelstabiliteit. Let op met activiteiten op oneffen ondergrond (zand, bos,...). Heb bij de begeleiding ook aandacht voor stretching en evenwichtstraining.
- ▶ Een kankerbehandeling kan een negatieve impact hebben op het bot. Let bij een lage botkwaliteit op met contactsporten, activiteiten met een groot valrisico of een hoge impact, of activiteiten waarbij zware gewichten moeten getild worden. Besteed ook aandacht aan evenwichtstraining en core-stability training.
- ▶ Neem contact op met de arts in geval van duizeligheid, gezwollen enkels, hartkloppingen, pijn op de borst of abnormale kortademigheid.
- ▶ Zorg voor bescherming tegen de zon wanneer je buiten gaat sporten.
- ▶ Begin langzaam en bouw geleidelijk aan op. Las pauzes in.
- ▶ Laat goed opwarmen en las een cool-down fase in na de inspanning om tot rust te komen.
- ▶ Zorg voor een geschikte sportuitrusting en voorzie eventueel in extra bescherming.
- ▶ Zorg voor voldoende vochtinname.
- ▶ Zorg voor een evenwichtige voeding.
- ▶ Betrek zussen/broers/vrienden/klasgenoten.
- ▶ Wie nog geen toestemming heeft om te sporten in clubverband kan misschien op een andere manier betrokken worden bij de club?
- ▶ Ook al lukt het sporten niet, beweeg en blijf actief met het gezin (maak een kleine wandeling, neem de trap, speel een spelletje in de tuin, maak samen een kleine fietstocht).

## Referenties

1. Braam KI, van der Torre P, Takken T, Veening MA, van Dulmen-den Broeder E, Kaspers GJL. Physical exercise training interventions for children and young adults during and after treatment for childhood cancer. *Cochrane Database of Syst Rev.* 2016, Issue 3. Art. No.: CD008796.
2. Morales JS, Valenzuela PL, Rincón-Castanedo C, Takken T, Fiuza-Luces C, Santos-Lozano A, Lucia A. Exercise training in childhood cancer: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Cancer Treatment Reviews.* 2018; 70:154-167.
3. Rustler V, Hagerty M, Daeggelmann J, Marjerrison S, Bloch W, Baumann FT. Exercise interventions for patients with pediatric cancer during inpatient acute care: A systematic review of literature. *Pediatr Blood Cancer.* 2017; 64(11): e26567.
4. West SL, Banks L, Schneiderman JE, Caterini JE, Stephens S, White G, Dogra S, Wells GD. Physical activity for children with chronic disease: a narrative review and practical applications. *BMC Pediatr.* 2019; 19(1):12.
5. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.

## Meer info

surf naar [www.gezondsporten.be](http://www.gezondsporten.be)

## Contact

[info@gezondsportenvlaanderen.be](mailto:info@gezondsportenvlaanderen.be)

[www.gezondsportenvlaanderen.be](http://www.gezondsportenvlaanderen.be)

