Behandeling

Oefenprogramma oncologie tijdens opname

De fysiotherapeuten van de afdeling Hematologie/Oncologie bieden u een oefenprogramma tijdens uw opname.

Het doel van het oefenprogramma is om ervoor te zorgen dat u zo min mogelijk uw conditie en kracht verliest. Als u traint heeft u een minder vermoeid gevoel en het geeft u het gevoel dat u zelf kunt meewerken aan uw herstel. Het oefenprogramma kan er ook een positieve invloed hebben op de tijd dat u opgenomen bent. Daardoor kunt u mogelijk eerder naar huis.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie

Wat doet de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut maakt samen met u een oefenprogramma en bespreekt met u hoe u de oefeningen moet doen. U traint in principe elke dag zelfstandig. Deze folder is voor u bedoeld als geheugensteun.

Het oefenprogramma bestaat uit een combinatie van uithoudingsvermogen (fietsen), krachtoefeningen (algemene oefeningen) en eventueel coördinatie en ontspanning (spelcomputer). Tijdens uw opname komt de fysiotherapeut een aantal keer per week langs. De fysiotherapeut controleert uw oefenprogramma en breidt dit uit als het mogelijk is.

Overleg altijd met uw eigen fysiotherapeut over veranderingen in het programma!

Adviezen

- Zorg dat u kleding draagt waar u fijn in beweegt.
- Ga niet trainen met een te volle of te lege maag.
- Probeer voor het trainen iets kleins te eten en zorg ervoor dat u genoeg drinkt.
- Probeer op vaste momenten van de dag te trainen.

Oefeningen

Uithoudingsvermogen (fietsen)

- Hoe vaak: 1 tot 2 keer per dag.
- Hoe lang: 5 tot 30 minuten per keer.
- Hoe zwaar: in overleg met uw fysiotherapeut. Probeer een toerental van minimaal 60 en maximaal 80 toeren per minuut aan te houden.

Datum	**'s morgens**	**'s middags**	**duur**	**weerstand/watt**

Training voor beweeglijkheid en spierkracht

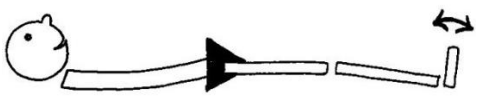
- Hoe vaak: 1 tot 2 keer per dag.
- Hoe lang: maximaal 10 minuten.
- Hoe zwaar: voor elke oefening geld, als het kan 2 x 10 herhalingen.

Wij raden u aan om op vaste tijden te oefenen. Wissel regelmatig af, in verschillende houdingen.

Oefeningen liggend

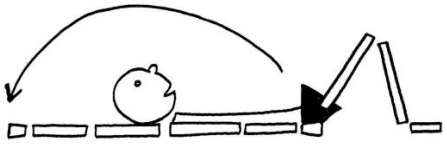
U kunt alle oefeningen in bed, liggend op uw rug doen. Als het kan, zorg dan dat uw bed helemaal plat is. U kunt het beste oefenen op de dekens. Probeer rustig en in het zelfde ritme te blijven ademen tijdens het oefenen.

U doet de oefeningen die uw fysiotherapeut heeft aangekruist. De 1e keer neemt uw fysiotherapeut de oefeningen met u door. Veranderingen in uw medische behandeling en/ of medicijnen kunnen invloed hebben op het oefenen. Geef dit soort veranderingen daarom altijd door aan uw fysiotherapeut.



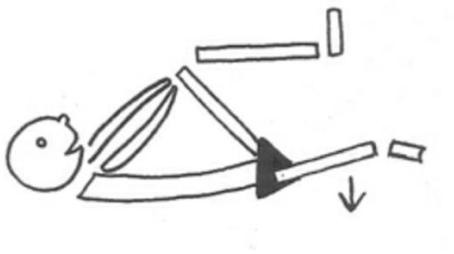
O De enkel 'pomp' oefening
• Houdt uw benen recht en plat op het bed.
• Beweeg uw voet in een vloeiende beweging van boven naar beneden.

Oefening 1



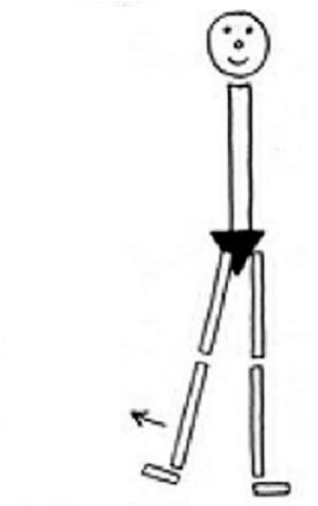
O Bewegen met de armen
• Start met uw armen langs uw lichaam.
• Beweeg uw rechterarm omhoog en adem uit.
• Herhaal dit met uw linkerarm.
• Doe dit in een rustig tempo.

Oefening 2



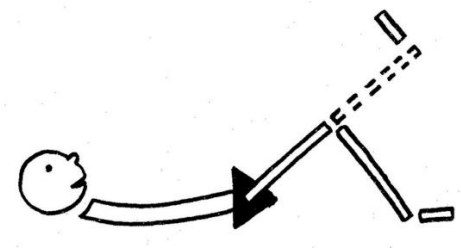
O Buigen in de heupen en de knieën
• Start met uw benen plat op het bed.
• Beweeg langzaam uw rechterbeen omhoog en buig het been in uw knie. Adem langzaam uit terwijl u dit doet.
• Laat uw been langzaam zakken en adem in.
• Herhaal dit met uw linkerbeen.

Oefening 3



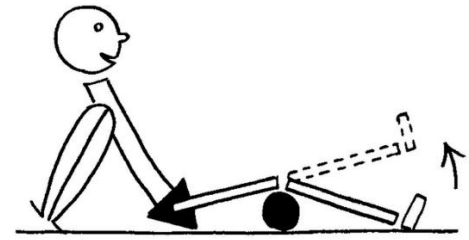
Oefening 4

O Los in de heupen
• Start met uw benen plat op het bed.
• Beweeg langzaam uw rechterbeen naar buiten terwijl u uitademt.
• Beweeg uw been terug en adem in.
• Herhaal dit met uw linkerbeen.



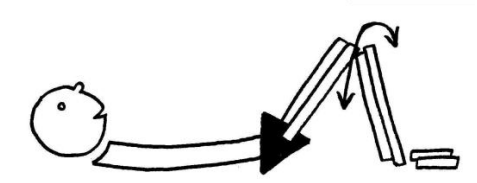
Oefening 5

O Hef het been
• Beweeg uw rechterbeen recht omhoog, terwijl uw linkerbeen er gebogen naast staat. Adem uit terwijl u dat doet.
• Adem in als u uw been weer rustig laat zakken.
• Herhaal dit met uw linkerbeen.



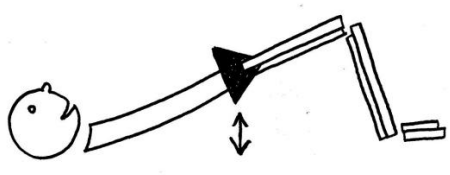
Oefening 6

O Bovenbeenspier oefening
• Leg een rolletje (bijvoorbeeld handdoek of kussentje) onder uw knie van uw rechterbeen.
• Strek uw rechterbeen terwijl u uitademt en laat het weer rustig zakken terwijl u inademt.
• Herhaal dit met uw linkerbeen.



Oefening 7

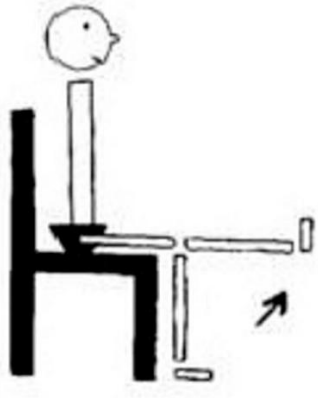
O Draaien van de romp
• Zet beide benen gebogen neer en beweeg ze langzaam van links naar rechts.
• Laat uw rug plat op het bed liggen.



O Bruggetje maken
• Buig beide benen en zet ze stevig neer.
• Druk uw billen omhoog zodat ze helemaal loskomen van het bed.
• Houd dit even vast en laat uw billen weer langzaam zakken.

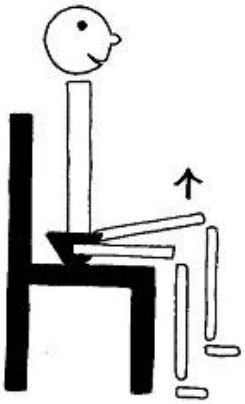
Oefening 8

Oefeningen in zit



O Strek het been
• U gaat met een actieve houding rechtop in de stoel zitten.
• Strek langzaam uw rechterbeen en houd het 5 tellen gestrekt.
• Laat uw been langzaam zakken.
• Herhaal dit met uw linkerbeen.

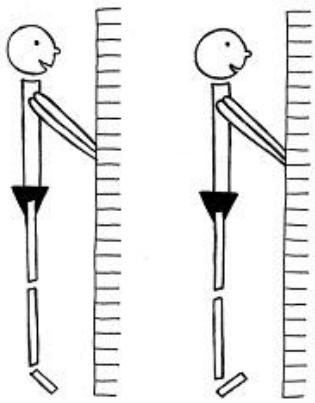
Oefening 9



O Hef het been
• U gaat met een actieve houding rechtop in de stoel zitten.
• Beweeg langzaam uw rechterbeen omhoog met gebogen knie en houd dit 5 tellen vast.
• Laat uw been langzaam zakken.
• Herhaal dit met uw linkerbeen.

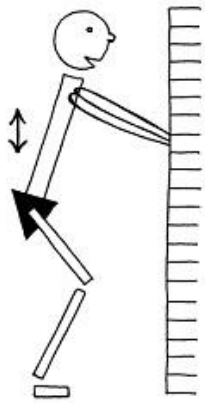
Oefening 10

Oefeningen staand



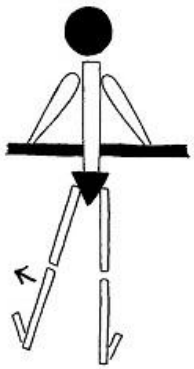
Oefening 11

O Op de tenen staan
• Ga achter een stevige stoel staan.
• Zet uw voeten op schouderbreedte uit elkaar.
• Ga langzaam op uw tenen staan.
• U kunt voor de afwisseling ook proberen om op uw hakken te gaan staan.



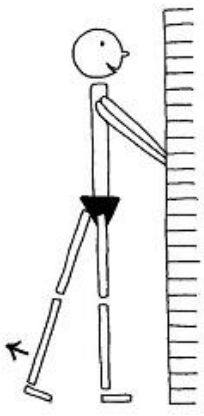
Oefening 12

O Mini squats
• Ga achter de stoel staan en rust met beide handen op de leuning.
• Zet uw voeten op schouderbreedte uit elkaar.
• Zak langzaam door uw knieën met een rechte rug. Zorg ervoor dat uw knieën niet voorbij uw schoenen komen.
• Kom langzaam weer omhoog.



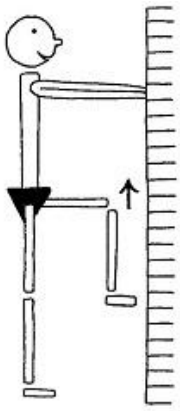
Oefening 13

O Kleine bilspieren (abductoren)
• Ga achter de stoel of het bed staan en rust met beide handen op de leuning.
• Beweeg uw rechterbeen langzaam naar opzij en omhoog.
• Houd dit op de maximale positie 5 tellen vast.
• Laat uw been langzaam zakken.
• Herhaal dit met uw linkerbeen.



Oefening 14

O Achterdijbeen spieren (hamstrings)
• Ga achter de stoel staan en rust met beide handen op de leuning.
• Beweeg langzaam uw rechterbeen naar achteren en omhoog.
• Houd dit op de maximale positie 5 tellen vast.
• Laat uw been langzaam zakken.
• Herhaal dit met uw linkerbeen.



Oefening 15

O Heupbuigers
• Ga achter de stoel staan en rust met beide handen op de leuning.
• Beweeg langzaam uw rechterbeen naar boven en omhoog.
• Houd dit op de maximale positie 5 tellen vast.
• Laat uw been langzaam zakken.
• Herhaal dit met uw linkerbeen.

Heeft u nog vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tijdens kantooruren bellen met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-308

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis