Behandeling

Oncomove beweegadvies: bewegen tijdens de behandeling van kanker

Bij de behandeling van kanker kunt u last krijgen van vermoeidheid en conditieverlies.

Veel mensen zijn geneigd om rust te nemen, om de vermoeidheid zoveel mogelijk te voorkomen. Maar uit wetenschappelijk onderzoek blijkt juist dat bewegen een positief effect heeft op vermoeidheid en conditieverlies. Lichamelijk actief zijn kan er juist voor zorgen dat u zich beter voelt. Zowel tijdens de medische behandeling als na afronding hiervan. Daarom biedt het Jeroen Bosch Ziekenhuis OncoMove aan. Dit beweegadvies is ontwikkeld door het Integraal Kankercentrum Amsterdam (IKA). In deze folder leest u meer over OncoMove.



(073) 553 82 25
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt Oncomove

Bewegen tijdens de behandeling van kanker

U heeft van de verpleegkundige advies en en uitleg gekregen over bewegen tijdens de behandeling van kanker. De verpleegkundige heeft u verteld welke vorm van bewegen goed voor u is, en hoe intensief u moet bewegen en hoe u het bewegen kunt opbouwen.

Wat is het doel?

De bedoeling is dat u uiteindelijk 4 tot 6 keer per week 30 minuten lang stevig beweegt. Daarbij wordt rekening gehouden met uw persoonlijke situatie. Het bewegen doet u thuis, in uw eigen omgeving en op tijden dat het u goed uitkomt. U hoeft hiervoor dus niet naar het ziekenhuis te komen.

Wist u dat lichamelijke activiteit:

- Het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen?
- Kan helpen om na de behandeling weer sneller op krachten te komen?
- Kan helpen om u minder vermoeid te voelen tijdens de behandeling?
- Uw zelfvertrouwen kan vergroten en uw concentratie kan verbeteren?
- Het herstel na een operatie versnelt?
- Kan helpen om beter te slapen?

Op de momenten dat u voor behandeling in het ziekenhuis bent, bespreekt de verpleegkundige uw ervaringen met u. Samen gaat u na of de duur en de intensiteit van het bewegen past bij uw persoonlijke situatie.

Bewegen en chemotherapie

Het is belangrijk om het enkele dagen na de chemotherapie rustiger aan te doen. Maar zorg ervoor dat u niet te weinig beweegt. Dit kan namelijk leiden tot minder kracht en energie, wat vaak leidt tot nog minder activiteiten. Bewegen kan helpen om kanker en chemotherapie beter te doorstaan en sneller te herstellen.

Welke vorm van lichamelijke activiteit?

Er zijn verschillende vormen van lichamelijke activiteit mogelijk tijdens uw behandeling. Kies een activiteit die bij u past en die u prettig vindt. Dat maakt het makkelijker om de activiteit vol te houden. Een combinatie van verschillende bewegingsvormen is ook prima. Het moeten wel activiteiten zijn die goed zijn voor uw uithoudingsvermogen. De meeste patiënten kiezen voor wandelen en fietsen.

In de folder 'Bewegen bij kanker' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker) kunt u filmpjes bekijken over bewegen.

Hoe bouwt u de activiteit op?

Aerobe training

U kunt het beste uitgaan van een zogenaamde ‘aerobe training’ (aero = lucht/zuurstof). Aerobe betekent dat u beweegt in een tempo waarin het zuurstofgebruik toeneemt. Het hart pompt zuurstofrijk bloed naar de spieren van het lichaam. Om meer zuurstof te kunnen leveren, gaat het hart sneller pompen. De hartslag neemt toe. Aerobe bewegen is natuurlijk en comfortabel, maar wel sneller dan normaal.

Hoe bereidt u zich voor?

- Zorg dat u kleding draagt waarin u zich makkelijk kunt bewegen. Denk daarbij aan de weersomstandigheden en probeer daarop in te spelen. Zorg ’s avonds in het donker voor reflecterende kleding of licht.
- Het is verstandig om niet met een volle maag te bewegen, maar ook een lege maag kan vervelend zijn. Eet voordat u gaat bewegen iets kleins en zorg voor voldoende drinken, zeker bij warm weer.

Warming-up

Iedere keer als u gaat bewegen, kunt u het beste starten met een warming-up. Bijvoorbeeld als u gaat fietsen of wandelen. Een warming-up bereidt uw hart en spieren voor op de lichamelijke activiteit die erop volgt. Bij een warming-up beweegt u ongeveer 5 minuten, in een redelijk langzaam en ontspannen tempo.

Stevig bewegen

- Na de warming-up gaat u bewegen in een stevig tempo.
- Als u voor het eerst beweegt begint u met 10 minuten. U breidt dit langzaam uit naar 20 tot 30 minuten per keer.
- Stevig bewegen is comfortabel maar wel intensiever dan normaal. U kunt dit bijvoorbeeld vergelijken met lopen in een pittig tempo wanneer u de bus wilt halen.
- Als u voor het eerst flink lichamelijk actief bent, begint u met bewegen in uw eigen tempo. U doet dit 10 minuten per keer, 4 tot 6 keer per week. Langzaamaan aan verhoogt u het tempo, en beweegt u ook wat langer. Doel is om uiteindelijk 4 tot 6 keer per week 30 minuten stevig te bewegen.

Cooling-down

Na het bewegen in stevig tempo volgt de cooling-down. De cooling-down is net zo belangrijk als een warming-up. U laat uw hart zich aanpassen aan een lager tempo en uw spieren kunnen ontspannen. Als u plotseling stopt met stevig bewegen kunnen uw spieren stijf worden of wordt u mogelijk duizelig. Een cooling-down aan het eind van de training betekent 5 minuten in een langzaam, ontspannen tempo bewegen.

Hoe intensief beweegt u?

De borgschaal voor ervaren inspanning

Met de ‘Borgschaal voor ervaren inspanning’ kunt u bepalen hoe intensief u beweegt. Zoek het getal op de schaal dat het best weergeeft hoe u zich voelt tijdens de lichamelijke activiteit.

- Als u het gevoel heeft dat de lichamelijke activiteit een beetje zwaar is, dan beweegt u op de waarde van 13.
- Zucht of steunt u tijdens de lichamelijke activiteit, dan beweegt u op een waarde van 17.

Als u met het bewegen begint, is 12–13 een goede waarde. Probeer dit langzaam te verhogen tot 14. Een hoger niveau is meestal niet nodig.

Score voor de ervaren inspanning	**Beschrijving**
6	
7	Heel erg licht
8	
9	Erg licht
10	

Score voor de ervaren inspanning	Beschrijving
11	Een beetje licht
12	
13	Een beetje zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Erg zwaar
18	
19	Heel zwaar
20	

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u zich tijdens het bewegen bewust bent van hoe u zich voelt. Let op de signalen die uw lichaam geeft.

- Als u bijvoorbeeld samen met iemand de activiteit doet, dan moet u af en toe kunnen praten zonder kortademig te worden of u vervelend te voelen.
- Als u zich na de activiteit langer dan 1 uur moe voelt, dan was de inspanning mogelijk te zwaar. Doe het dan de volgende keer iets rustiger aan. U moet zich niet helemaal uitgeput voelen na de activiteit.
- Als u zich tijdens de lichamelijke activiteit erg moe gaat voelen, stop dan.

Dagboekje

We willen u vragen een dagboekje bij te houden. Als u voor behandeling in het ziekenhuis bent bespreekt de verpleegkundige dit dagboekje kort met u. U kunt hierin opschrijven welke lichamelijke activiteit u heeft gedaan, wanneer, hoelang die duurde en de intensiteit.

Ga naar het dagboek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2022-11/ONC-226A%20Dagboek%20Oncomove%20beweegadvies.pdf)

Tips bij lichamelijke activiteit

Als u behandeld wordt voor kanker, zijn de volgende tips belangrijk:

- Oefen niet op de dag van, en de dag na de chemotherapie.

- Rust even uit als het te inspannend wordt, en laat u niet opjutten om toch door te gaan.

Algemene tips tijdens bewegen zijn ook voor u van toepassing:

- Doe het rustig aan: 30 minuten voor de lichamelijke inspanning en 30 minuten na de inspanning.
- Drink voldoende bij warm weer.
- Let op alarmerende signalen die ontstaan in uw lichaam tijdens de inspanning:
    - pijn op uw borst en pijn in uw arm;
    - onregelmatige hartslag;
    - gevoel van duizeligheid;
    - misselijkheid;
    - kortademigheid.

Als u een van deze klachten voelt, stop dan met de lichamelijke inspanning. Merkt u dat er iets verandert in uw mogelijkheden bij lichamelijke activiteit, en heeft u hier geen verklaring voor? Kunt u bijvoorbeeld een activiteit minder lang volhouden, of minder intensief bewegen? Geeft u dit dan door aan de arts of de verpleegkundige.
Houd er wel rekening mee dat u op sommige momenten tijdens de behandeling sneller vermoeid bent, bijvoorbeeld enkele dagen na de chemotherapie. Als de klachten niet weggaan, bel dan naar het Oncologisch centrum, telefoonnummer (073) 553 82 25.

Volhouden van lichamelijke activiteit

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen tijdens de behandeling. Ze voelen zich er beter door. Toch kan het moeilijk zijn om met het bewegen door te gaan. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u het volhoudt om lichamelijk actief te zijn? Hieronder volgen enkele tips.

- Vraag iemand anders om met u mee te gaan, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Als u liever alleen beweegt, vraag dan een familielid of vriend om u te ondersteunen bij het volhouden van de activiteit.
- Als het moeilijk is om het bewegen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de activiteit dan van tevoren en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het onderdeel van uw dagelijkse routine.
- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld lopen af met fietsen.
- Beloon uzelf. Bijvoorbeeld door uzelf iets cadeau te doen.
- Vraag ondersteuning en begeleiding van de verpleegkundigen en/of fysiotherapeuten.
- Probeer te focussen op het positieve; heb plezier in het bewegen.
- Probeer uw motivatie vast te houden: schrijf de redenen op die u heeft om te starten met bewegen en lees deze regelmatig nog eens door.
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden van het bewegen. Probeer hier oplossingen voor te vinden.
- Stel doelen voor uzelf op.
- Wees niet te streng voor uzelf.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, dan kunt u die stellen tijdens uw volgende afspraak met de oncologieverpleegkundige of de arts. Eventueel kunt u contact opnemen met de verpleegkundig specialist oncologie, telefoonnummer (073) 553 82 25.

Betrokken afdelingen

Oncologisch Centrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum)

Code ONC-226

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis