Bewegen bij kanker

Kanker (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kanker) is een ziekte met gevolgen. Vermoeidheid is een van de meest voorkomende klachten. Bewegen of zelfs sporten kan helpen om dit te verminderen.

Een redelijk goede conditie en voldoende spiermassa kunnen helpen om de behandeling beter te doorstaan. De chemotherapie en bestraling zijn beter te verdragen bij voldoende bewegen. Ook bij een operatie herstelt u sneller als u voor en na de operatie voldoende actief blijft.

Bewegen is ook goed voor de geestelijke gezondheid. Het verbetert uw stemming en vermindert angst. Bewegen geeft u het prettige gevoel ook zelf iets te kunnen doen aan de gevolgen van de behandeling.

Adviezen over hoe om te gaan met minder energie en vermoeidheidsklachten kunt u vinden in de folder 'Omgaan met uw energie bij een chronische aandoening of voor mensen met kanker' (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/omgaan-met-uw-energie-bij-een-chronische-aandoening-of-voor-mensen-met-kanker).

De verwijsgids kanker (https://www.verwijsgidskanker.nl/) biedt een overzicht van zorgverleners, organisaties en zelfhulpprogramma's. Dit kan u helpen bij het vinden van ondersteunende behandelingen en begeleiding bij kanker, ook op het gebied van bewegen. Een overzicht van aangesloten netwerkpartners in de regio zijn te vinden op Home - Oncologiezorgnetwerk Den Bosch (https://denbosch.oncologiezorgnetwerken.nl/).

Na afloop van uw behandeling heeft u een nazorggesprek met de verpleegkundig specialist. Tijdens dit gesprek bekijken we onder meer of u aanvullende zorg nodig heeft. Afhankelijk van uw diagnose kan dit ook tijdens de vervolgcontroles met uw arts, verpleegkundige specialist of physician assistent aan bod komen.

Bekijk ook het filmpje 'bewegen bij kanker':

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Bewegen bij kanker: voor, tijdens en/of na de behandeling

Beweegoefeningen bij kanker

Bewegen bij kanker is belangrijk. U kunt hier zelf al veel in doen. Naast wandelen of fietsen (duurtraining) kunt u ook oefeningen doen voor het verbeteren van kracht. Hieronder ziet u een aantal animaties met oefeningen.

U kunt deze oefeningen alleen of samen met iemand anders doen, zowel thuis (binnen of buiten) als in het ziekenhuis.

Kies een manier van bewegen die bij u past en bouw de oefeningen langzaam op. Mocht u vragen hebben of begeleiding hierbij willen dan kunt u contact opnemen met een oncologische fysiotherapeut.

Elleboog knie:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Joggen op de plaats:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Jumping jacks:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Knie heffen:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Lunges:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Mountain climbers:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Squats:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

One leg squat:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Jumping squats:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Walking lunges:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Jumping lunges:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Opdrukken op de knieën:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Opdrukken tegen de muur:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Opdrukken:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/bewegen-bij-kanker).

Fysiotherapie

Een (oncologie) fysiotherapeut kan u begeleiden bij het weer herstellen, verbeteren en behouden van uw bewegingen en activiteiten. Dit kan in alle fasen van het ziek zijn. Als dat nodig is, kan de fysiotherapeut ook gepaste hulp van anderen inschakelen. Bijvoorbeeld een sportarts (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc) of een psycholoog (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum/kanker-oncologie/ondersteuning-en-psychosociale-zorg-bij-kanker).

- In de curatieve fase (gericht op genezing), ligt de nadruk op herstel. Fysiotherapie richt zich op het verminderen van vermoeidheid, het herstellen van kracht en conditie, en het creëren van een gezonde leefstijl.
- In de palliatieve fase (gericht op verzachting en kwaliteit van leven) licht de nadruk op het optimaliseren en onderhouden van lichamelijke functies. Zo zelfredzaam mogelijk blijven, kan een belangrijk doel zijn.
- In de terminale fase (laatste levensfase) staat het bieden van comfort bovenaan. Ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen kunnen helpen om angst en pijn te verminderen.

Vraag uw behandelaar of verpleegkundig specialist om een verwijzing. Kijk uw verzekering na of de behandelingen worden vergoed. Op de website van FyNeOn (https://www.fyneon.nl/) kunt u zoeken naar een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Fysiotherapie in het ziekenhuis

Ook tijdens een opname in het ziekenhuis is het belangrijk om snel weer in beweging komen als dat mogelijk is. Dit helpt om achteruitgang te voorkomen. Lukt dit niet, of heeft u hier adviezen voor nodig? Vraag uw behandelaar er naar. Er werken in het ziekenhuis fysiotherapeuten die u hierin kunnen begeleiden en bij adviseren.

Fit de operatie in

Wanneer u een operatie aan uw darmen of blaas krijgt, is het belangrijk dat u in goede conditie bent. Het ‘prehabilitatie-programma’ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/in-goede-conditie-voor-uw-darm-of-blaasoperatie) kan u helpen om zo fit mogelijk te zijn voor de operatie.

Oncomove

Tijdens de behandeling kunt u aan de slag met het bewegingsprogramma Oncomove (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/oncomove-beweegadvies-bewegen-tijdens-de-behandeling-van-kanker).

Revalidatieprogramma 'Samenspraak bij kanker'

Samenspraak bij kanker is een oncologisch revalidatieprogramma op maat, onder begeleiding van een (oncologie) fysiotherapeut, psycholoog en diëtist. Samen met lotgenoten is er aandacht voor lichamelijke (fysieke) training, geestelijke (mentale) en sociale klachten.

Meer informatie vindt u op de website 'Samenspraakbijkanker.nl' (https://www.samenspraakbijkanker.nl).

Medisch specialistische beweegzorg (sportarts)

De sportarts van het Sport Medisch Centrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc) is als medisch specialist beweegzorg de expert op het gebied van het verbeteren, waarborgen en herstellen van de gezondheid van mensen die (willen gaan) sporten en/of bewegen. De de sportarts doet dit ook voor mensen met chronische aandoeningen, zoals patiënten die kanker hebben (gehad).

Zijn er twijfels zijn over de medische veiligheid van (het starten met) sporten of bewegen, er andere ziektes of klachten tijdens

inspanning optreden, of lukt het niet goed om zelf of bij een fysiotherapeut de conditie en spierkracht te verbeteren? Dan kan een verwijzing naar een sportarts u helpen. Uw arts of verpleegkundig specialist bespreekt dit dan met u. Deze verwijzing naar de sportarts wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

U heeft een uitgebreid gesprek met de sportarts en die doet ook een lichamelijk onderzoek bij u. Zo nodig krijgt u daarna nog een Sport medisch inspanningsonderzoek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/sport-medisch-inspanningsonderzoek-na-verwijzing-huisarts). Deze test geeft informatie over uw huidige conditie, mogelijke afwijkingen aan uw hart, longen of spieren en waar de beperking van inspanning zit. Met deze informatie kan de sportarts u specifieke adviezen geven over sporten en bewegen.

Meer informatie

Voor meer informatie over bewegen voor, tijdens en na de behandeling zie de website Bewegenenkankerinfo.nl van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (wkof.nl) (https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/bewegenenkankerinfo/).

Code ONC-200C

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis