



Sporten als je kanker hebt

We weten het allemaal: bewegen is goed. Maar als je net te horen hebt gekregen dat je kanker hebt, sta je hoofd wel ergens anders naar. Toch is het juist dan extra goed om in beweging te blijven. Om de drempel te verlagen zijn de fysiotherapeuten in het WZA (Wilhelmina Ziekenhuis Assen) tien jaar geleden gestart met een speciaal programma.

Een operatie, radiotherapie, chemotherapie: de behandelingen van kanker hebben vaak een behoorlijk effect op het lichaam. Vermoeidheid is de meest gehoorde klacht en over het algemeen gaat de algehele conditie tijdens de behandelperiode achteruit.

Onderzoek heeft bewezen dat juist dan bewegen helpt om je fitter en energiever te voelen. Ook heeft het een gunstig effect op overige bijwerkingen zoals misselijkheid. De afdeling fysiotherapie van het WZA biedt al tien jaar 'oncologische fysiotherapie' aan. Kim ten Kate

is een van de zes therapeuten die de patiënten begeleidt. "Mensen kunnen bij ons sporten vóór, tijdens en na de behandelingen", legt ze uit. "We bieden het iedereen aan die in het WZA in behandeling is voor kanker."

Ervaringen uitwisselen

De fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het begeleiden van kankerpatiënten. "Wij hebben kennis van de bijwerkingen van chemotherapie of radiotherapie, of hoe kan je trainen met een stoma." De patiënten ervaren die kennis als groot voordeel en ook dat ze met lotgenoten sporten of trainen vinden ze vaak fijn. "Kanker staat hier niet centraal. Natuurlijk wisselen ze ervaringen uit en is er

ruimte voor een lach en een traan. Maar het is geen praatgroep: het behouden en verbeteren van de conditie staat centraal."

Maatwerk

Er is geen programma gelijk, voor iedereen is het maatwerk. "Het hangt samen met de vorm van kanker die iemand heeft en welke operatie uitgevoerd is." Er kan op doordeweekse dagen getraind worden. Na de laatste behandeling mag iemand nog drie maanden blijven sporten. Daarna kan het sporten vervolgd worden via een netwerk van fysiotherapeuten die geschoold zijn in oncologie, het FONN (Fysiotherapie Oncologie Netwerk Noord).

'Ik voel me fitter en blijer'

Hijgend stapt Esther van de loopband af. "Net een chemo achter de rug", zegt ze en kijkt veelbetekenend. Mede-sporters Tineke en Emma hoeft ze niets uit te leggen, ze weten er alles van. Alle drie gaan ze twee keer per week naar het sportuurtje in het WZA voor vrouwen met borstkanker.



Omdat ze altijd fitter weer weggaan dan dat ze gekomen waren. Tineke aarzelde aanvankelijk om mee te doen. "Ik dacht allemaal vervelende verhalen te horen, maar dat is helemaal niet zo. Ik heb vrouwen ontmoet die zo'n beetje hetzelfde hebben meegemaakt als ik en goede tips kon ik wel gebruiken. Ik ben uiteindelijk gegaan omdat ik er toch wel van overtuigd was dat je door te sporten beter de behandelingen aan kunt."

Esther miste de dagelijkse structuur toen ze ziek thuis kwam te zitten. "Ik weet van mezelf dat ik actief moet blijven, anders kom ik de bank niet meer af." Het sporten maakt haar sterker: als ze weet dat ze in het WZA twintig minuten kan fietsen, weet ze ook dat ze vanaf huis naar het winkelcentrum kan fietsen.

Emma sportte wel bij een sportschool, maar krijgt in het WZA de begeleiding die meer aansluit op haar conditie en behoefte. "Het is ook fijn als de fysiotherapeuten vragen hoe het nu écht met je gaat."

En ja, de verhalen over hun ziekte zijn er ook. Maar ze kunnen ook zelf hun verhaal kwijt. "Je staat er niet alleen in", zegt Emma, "bovendien zijn de fysiotherapeuten die deze oncologiegroepen begeleiden niet zo snel van slag". Of ze het anderen zouden aanraden? Een unaniem 'ja'. Esther: "Ik denk dat ik er nu beter bij zit dan wanneer ik niet was gaan sporten. Ik voel me fitter door hier te komen, en blijer!"

De namen van de geïnterviewden zijn op verzoek van hen gewijzigd, de echte namen zijn bij de redactie bekend

Tien jaar bewegen bij kanker

Tien jaar geleden startte de afdeling fysiotherapie van het WZA als eerste in Noord-Nederland met sporten voor mensen met kanker.

Fysiotherapeut Annette Oosting was er vanaf het eerste uur bij betrokken, collega Laura Almoes sloot zich later aan. Oosting: "Via de longarts kregen we patiënten die geopereerd waren voor longkanker. We trainden met hen en dat beviel heel goed. We merkten dat ze minder vermoeid waren. We zijn met de internist gaan praten om te kijken of we ook andere groepen konden laten sporten. We zijn toen gestart met vrouwen met borstkanker. Een paar jaar later konden ook darmkankerpatiënten bij ons trainen en nu staan we open voor alle patiënten met de diagnose kanker".

Er was destijds nog nauwelijks onderzoek gedaan naar sporten tijdens een chemokuur. Nu, tien jaar later, is wel bewezen dat het werkt. "Bovendien is er niet alleen onderzoek gedaan naar óf trainen zinvol is, maar ook op welke manier je het beste kunt trainen." Almoes ziet dagelijks in de praktijk dat de speciale vorm van trainen de kwaliteit van leven van de patiënten verbetert. Goed om te weten: het sporten wordt de eerste twintig keer vergoed vanuit de aanvullende verzekering fysiotherapie, daarna vanuit de basisverzekering.



Agenda

Oktober

- 2 oktober, 19.30 uur Voorlichtingsavond over de bevalling
- 9 oktober, 14.00 - 17.00 uur Informatiemarkt: bewegen bij kanker
- 11 oktober, 19.30 uur Informatieavond Schildklieraandoeningen en psychische gevolgen
- 15 oktober, 19.00 uur Borstkankercafé
- 17 oktober, 19.30 uur Borstvoeding, heel gewoon
- 20 oktober, 10.30-15.30 uur Kraammarkt

Meer informatie vindt u op www.wza.nl/agenda

9 oktober Informatiemarkt: bewegen bij kanker

Wat houdt dat nu in, oncologisch bewegen? Welke invloed heeft het op mijn behandelingen? Is het iets voor mij? Iedereen die meer wil weten over bewegen bij kanker is welkom op de informatiemarkt op dinsdag 9 oktober in de hal van het WZA tussen 14.00 en 17.00 uur. Daar presenteert niet alleen de afdeling Fysiotherapie zich maar vele andere organisaties die met kanker te maken hebben. Wie graag in beweging is, kan een wandeling door de tuin van het ziekenhuis maken of een fietstest doen. Ook heeft de afdeling Fysiotherapie in de oefenzaal van het WZA een actief en leuk beweegprogramma voor u samengesteld. Vrije inloop, dus kom vooral langs!



WZA online

WilhelminaZiekenhuisAssen

WilhelminaZiekenhuis

WZA_Ziekenhuis

www.wza.nl

