



## NIEUWSBRIEF ONCOLOGIE JANUARI 2019

### Inleiding

Voor u ligt de nieuwsbrief oncologie van de Fysiotherapie Maatschap Oud Oegstgeest.

Oncorevalidatie is een van de speerpunten binnen de praktijk. Via deze weg willen wij u op de hoogte houden van de ontwikkelingen binnen de oncorevalidatie.

Door de toegenomen behandelmogelijkheden bij verschillende vormen van kanker, wordt kanker steeds meer een chronische aandoening. Hierdoor wordt de oncorevalidatie steeds belangrijker om de kwaliteit van leven te optimaliseren.

Het blijft van groot belang dat mensen met kanker weten dat ze fysiotherapeutische begeleiding kunnen krijgen tijdens en na hun behandeltraject in het ziekenhuis. Veel patiënten geven aan dat dit hen enorm helpt bij het doorstaan van de behandeling in het ziekenhuis en het herstel na de behandeling.

Hieronder worden een aantal onderzoeken vermeld die het bovenstaande ondersteunen.

### Bewegen tijdens en na chemotherapie

Uit onderzoek bij volwassenen met de meest voorkomende kankersoorten is gebleken, dat mensen die lichamelijk actief blijven tijdens de chemotherapie, daar voordelige effecten van ervaren tijdens en na het afronden van de chemotherapie. Het effect blijkt het grootst bij mensen die onder begeleiding trainen. AVL 2017

Patiënten die deelnemen aan fysieke training blijken de chemotherapie beter te kunnen verdragen. Zij hebben een kleiner risico op voortijdig stoppen of bijstellen van chemotherapie en zijn sneller weer aan het werk. Bovendien ervaren ze minder last van vermoeidheid.

AVL 2017

Vrouwen met borstkanker die een bewegingsprogramma volgen tijdens de chemotherapie hebben minder last van bijwerkingen als vermoeidheid, conditieverlies, misselijkheid en pijn. Dit blijkt uit een onderzoek dat werd geleid door prof. Dr. Neil Aaronson van het AVL.

Door tijdens de chemotherapie krachttraining te doen treedt er minder verlies van spierkracht op. Door de verbetering van de doorbloeding ten gevolge van training heeft de chemo meer effect op de tumor. De individuele begeleiding door een gespecialiseerde fysiotherapeut zorgt ervoor dat er geen overbelasting optreedt.

Na chemokuren kan er begonnen worden met de verdere opbouw van spierkracht en conditie. Naast fysieke begeleiding is psychische begeleiding vaak ook nodig. Hiervoor werken wij intensief samen met "de Vruchtenburg" in Leiden.



Uit al deze onderzoeken blijkt hoe belangrijk bewegen is voor mensen met kanker. Niet alleen tijdens de chemotherapie maar ook daarvoor, daarna en tijdens de palliatieve fase is goede begeleiding op het gebied van bewegen van belang. De meeste patiënten geven aan zich fitter en mobieler te voelen na de training. Bij veel patiënten neemt de angst om te bewegen af en het vertrouwen in het lichaam neemt toe. Het bepalen van grenzen en het geven van structuur geeft houvast. Door goed om te leren gaan met de beperkte energie worden dagelijkse activiteiten zoals douchen, koken en het doen van boodschappen als minder belastend ervaren. Tevens worden zij hierdoor voorbereid om weer te re-integreren in hun werkzame leven

Attendeer uw patiënten over de mogelijkheid van de oncorevalidatie om hen zo optimaal mogelijk, in deze moeilijke fase van hun leven, te begeleiden.

Maureen Jansen  
Fysiotherapeut/bewegingswetenschapper  
Fysiotherapie Maatschap Oud Oegstgeest

## Informatie en aanmelding

Fysiotherapie Maatschap Oud Oegstgeest  
Piet Heinlaan 42 C  
2341 SL Oegstgeest  
071-5157271  
info@fysiotherapie-oegstgeest.nl  
Bezoek ons op internet:  
<http://www.fysiotherapie-oegstgeest.nl>