

Oncomove



INFORMATIEBROCHURE VOOR PATIËNTEN

INLEIDING

Beste revalidant,

U heeft besloten om deel te nemen aan het Oncomove programma. U bent zich dus bewust van de positieve effecten van beweging of sport bij kanker.

De ziekte en de tumorgerichte behandelingen (chemo, bestraling en/of operatie) doen een grote aanslag op uw lichaam. U bent waarschijnlijk snel moe en/of raakte verzwakt. Bovendien verliezen sommige patiënten hun eetlust, wat eveneens leidt tot een energieafname. Waardoor u, begrijpelijk, niet altijd zin heeft om te bewegen. Maar u wil terugkeren naar een bestaan zonder klachten en terugkeren naar een normale rol in de maatschappij en uw gezin. Soms lukt dit niet door een grote diversiteit aan redenen waaronder aanhoudende vermoeidheid, pijn, gewrichtsstijfheid, angst,...

In het verleden werden mensen geadviseerd zich rustig te houden. Deze raad is allang achterhaald.

Je actief voorbereiden op operatie, chemobehandelingen, bestraling en een actieve revalidatie nadien is de nieuwe standaard geworden.

Onderzoek heeft aangetoond dat lichamelijk actief blijven positieve gezondheidseffecten heeft bij oncologische patiënten. Het dringt uw vermoeidheid, pijn en eventuele misselijkheid aanzienlijk terug. Het zorgt voor een verbetering van uw uithoudingsvermogen, toename van de spiermassa en spierkracht. Het zorgt er ook voor dat u uw alledaagse dingen beter kan blijven doen.

U kan dus actief een bijdrage leveren door meer/voldoende te bewegen. Maar hoe pakt u dit aan? Wat kan u het beste wel of niet doen?

Als u deelneemt aan het oncomove programma zal een gemotiveerd team van therapeuten steeds zorgvuldig met u op zoek gaan naar het ideale type van oefeningen en met u de optimale duur en intensiteit (op elk moment) bepalen.

In deze brochure vindt u informatie over de inhoud en het praktische verloop van het programma. Indien er vragen zijn kan u uiteraard altijd terecht bij één van onze therapeuten.

Het REVA team

ALGEMENE INFORMATIE

Doelstellingen

- U informeren. Een multidisciplinair team bestaande uit een kinesitherapeut, een psychologe, een diëtiste, een verpleegkundige... zal indien gewenst informatie geven over onderwerpen als revalidatie, sport en bewegen, voeding, vermoeidheid, stressmanagement en beleving van de ziekte
- U motiveren om gedurende tenminste twaalf weken, twee maal per week, gedurende één uur, een trainingsprogramma af te werken.
- U overtuigen inactiviteit te vermijden. Verschillende literatuuroverzichten en meta-analyses tonen aan dat lichamelijke training tijdens en na de behandeling van kanker een gunstig effect heeft. Voorbeelden van positieve gevolgen zijn verbeterde fysieke fitheid, verminderde vermoeidheid en depressie en verbeterde kwaliteit van leven. Volgens zogenaamde observationele studies is er een relatie tussen de lichamelijke activiteit en de overlevingskans. De oppuntstelling van specifieke concrete richtlijnen vragen nog verder gerandomiseerd onderzoek

Het huidige advies luidt: vermijd inactiviteit, probeer 150 minuten per week aan matige intensiteit te bewegen, door bijvoorbeeld te wandelen of te fietsen en doe daarenboven 2x/week aan krachttraining.

Programma

- U komt tenminste 12 weken, 2 maal per week, gedurende één uur trainen
- Bij de start van het programma zullen er een aantal metingen gebeuren om uw fysieke conditie op dat moment te evalueren.
- Dan vindt er een trainingsprogramma van tenminste 12 weken plaats. Waarbij de duur, de intensiteit en de aard van uw bewegingsprogramma steeds weer opnieuw op uw mogelijkheden van het moment worden afgestemd.
- De mogelijkheid om een aantal informatiesessies (geheel vrijblijvend) te volgen wordt u tevens aangeboden.
- Nadat u het programma doorlopen heeft, wordt u hertest.

Opgelet

- Bij het krijgen of toenemen van lymfoedeem.
 - Het lidmaat is gezwollen
 - Kleding of juwelen beginnen te spannen
 - De normale vorm/anatomie vervaagt (de vorm van vaten of knokkels of elasticiteit van de huid veranderen)
 - Het lidmaat voelt zwaarder en vermoeider aan
 - Het lidmaat doet pijn
 - Na druk ter hoogte van het lidmaat blijft er een afdruk staan
 - U ondervindt problemen bij fijn-motorische activiteiten
 - ...
- Bij het krijgen van onverklaarbare (rug)pijn
- Bij het ondervinden van kortademigheid, hoesten, borstpijn, koorts, griepachtig gevoel, heesheid, misselijkheid,...

TESTS

Submaximale fietstest

In veel gevallen deed u voor de tumorgerichte behandeling een fietsproef bij de cardioloog. Zoniet berekenen we uw trainingszone op basis van onderstaande formule.

$HR = ((220 - \text{leeftijd}) - HRR) * \text{intensiteit} + HRR$ (waarbij: HR = hartslag en HRR = hartslag in rust)

In sommige gevallen zullen wij u op de fiets zetten om u te testen, vooral om uw evolutie te kunnen volgen.

6-minuten wandeltest

Bij deze test moet u proberen een zo groot mogelijke afstand al wandelend af te leggen in zes minuten. U moet daarbij heen en weer lopen in de gang. Zes minuten is een redelijk lange tijd, dat vraagt dus een inspanning. Misschien raakt u buiten adem of raakt u uitgeput. U mag langzamer gaan stappen of stoppen en rusten indien dit nodig is. U mag ook even tegen de muur leunen, maar u mag niet gaan zitten. U moet weer gaan stappen zo snel als dit weer mogelijk is.

Handknijpkracht

U staat rechtop of zit voor de meting op een stoel aan tafel, uw arm rust op de tafel met de elleboog in een rechte hoek.

U dient zo hard mogelijk te knijpen en dit ongeveer twee tellen vast te houden; elke hand wordt afzonderlijk gemeten in drievoud waarbij de hoogste waarde wordt genoteerd. Neem steeds 15 tot 20 seconden rust tussendoor.

1 RM Leg Press

De spierkracht van alle spieren kan gemeten worden met behulp van de 1 RM (repetition maximum) krachtmeting. 1 RM is de maximale belasting (meestal het gewicht) waarmee je een beweging met behulp van de juiste oefentechniek kunt uitvoeren voor één herhaling. Met behulp van 1 RM kan de trainingsintensiteit bepaald worden.

Omdat dit het absolute maximum vraagt is dit vaak niet geschikt in de praktijk. Derhalve bestaat er een submaximale 1 RM test.

Men vraagt u, bij een bepaalde beweging en bij een bepaalde weerstand, het maximum aantal herhalingen te volbrengen. Gebaseerd op de ingestelde weerstand en het aantal behaalde herhalingen kan men vervolgens 1 RM schatten met behulp van de Holten Diagram.

SF-36

Deze vragenlijst polst naar uw gezondheidstoestand.

TESTFICHE

	.../...../20...	.../...../20...	.../...../20...	.../...../20...
Fietsproef - max HR				
Fietsproef - max Watt				
6' wandeltest # m				
Knijpkracht Links - # kg				
Knijpkracht Rechts - # kg				
1 RM Legpress Links - # kg				
1 RM Legpress Rechts - # kg				

OEFENPROGRAMMA

U doet het oefenprogramma 2x per week, tenminste 12 weken lang.

Het oefenprogramma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Opwarming
- Mobiliserende oefeningen en/of stretchings
- Cardio
- Kracht
- Stabilisatie oefeningen voor de romp (core)
- Cooling-down

Wij zullen ons op onderstaand schema baseren. Maar in de praktijk zullen wij vrijwel altijd een op maat gesneden bewegingstraject opstarten. Iedere patiënt heeft namelijk zijn eigen belastbaarheid, en eigen wensen met betrekking tot bewegen en sporten.

12 weken fysiek training - 6 blokken:

• week 1 tot 2 (4 sessies)	aan 60%	10' (3C - 1K)
• week 3 tot 4 (4 sessies)	aan 65%	12' (3C - 1K)
• week 5 tot 6 (4 sessies)	aan 65%	15' (2C - 1K)
• week 7 tot 8 (4 sessies)	aan 70%	15' (2C - 1K)
• week 9 tot 10 (4 sessies)	aan 75%	15' (2C - 1K)
• week 11 tot 12 (4 sessies)	aan 75%	20' (2C - 1K)

U zult enkel verbeteringen opmerken als u regelmatig het bewegingsprogramma uitvoert. Indien u geen 2x/week op de Reva geraakt adviseren wij u thuis te trainen. Bijvoorbeeld aan de hand van bijgevoegd oefenprogramma.

SUCCES!



MOBILISATIES - STRETCHINGS

Borstspier



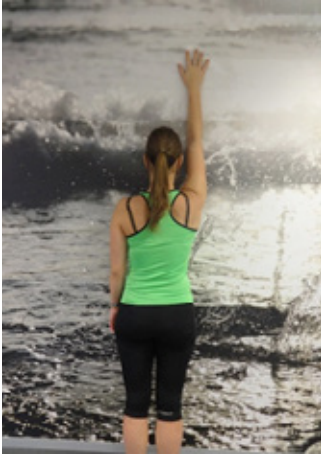
- Start met uw aangezicht naar de muur, arm zijwaarts gestrekt (niet te hoog, niet te laag), duim opwaarts (schouder open)
- Plaats uw hand tegen de muur
- Draai uw romp weg van uw arm
- Stap met uw voet aan de muurzijde voorwaarts
- Vermijd dat uw schouder naar voor rolt
- Blijven doorademen

Schoudergordel



- De positie van de arm gaat van '3 uur' naar '9 uur'
- U kijkt naar de muur terwijl uw arm voor uw romp op rek wordt gebracht
- Houd uw schouder laag
- Blijven doorademen

Triceps

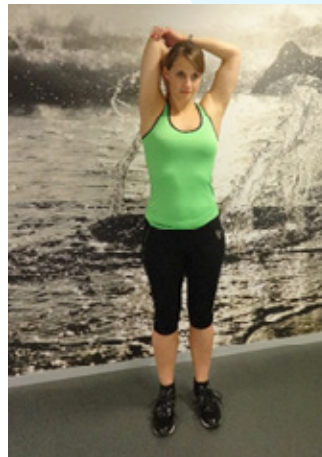


1.

- Start met uw aangezicht naar de muur, loop met uw vingers tegen de muur opwaarts en stop wanneer u rek voelt aan de achterzijde van de arm
- Indien mogelijk reikt u met uw hand over (foto 2) of achter uw hoofd (foto 3)
- Houd uw schouder laag
- Blijven doorademen



2.



3.

Kuit



- Plaats beide handen tegen de muur
- Strek 1 been achterwaarts
- Duw de hiel naar beneden en uw heupen naar voor
- Zorg dat uw tenen recht naar voor wijzen
- Zorg dat de hiel op de grond blijft
- Blijven doorademen

Quadriceps



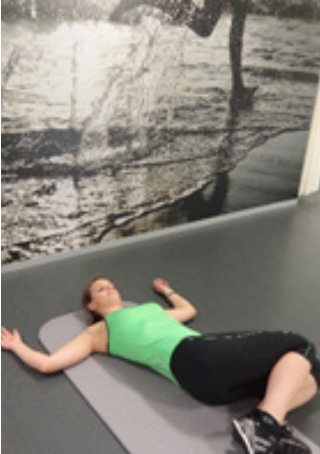
- Kniel neer op een stoel (zie foto)
- Neem uw voet (broek of handdoek die u rond uw enkel deed) vast en rek de voorzijde van uw dijbeen
- Houd uw buikspieren een weinig aangespannen
- Blijven doorademen

Hamstrings



- Ga zitten op het puntje van een stoel
- Strek 1 been voorwaarts en trek uw tenen op
- Buig nadien voorwaarts vanuit de heupen
- Blijven doorademen

Rug



- Ruglig, vrij vlakke onderrug, knieën opgetrokken, schouders en ellebogen 90° gebogen (zie foto)
- Draai u knieën naar links en rechts
- Houd uw buikspieren een weinig aangespannen
- Blijven doorademen

CORE OEFENINGEN

Bij deze oefeningen voert u 2 sets van 12 seconden uit.

Buikspieren



Vanuit handen knieën steun

- Onderbuik intrekken
- Knieën opwaarts duwen (zie onderstaande foto)
- Blijven doorademen



Vanuit ruglig met de knieën gebogen

- Onderbuik intrekken
- Bal voor de romp
- Breng de armen en benen naar elkaar toe (zie onderstaande foto)
- Blijven doorademen

Rugspieren

- Vanuit ruglig met de knieën gebogen
- Onderbuik intrekken
- Zitvlak heffen
- Blijven doorademen

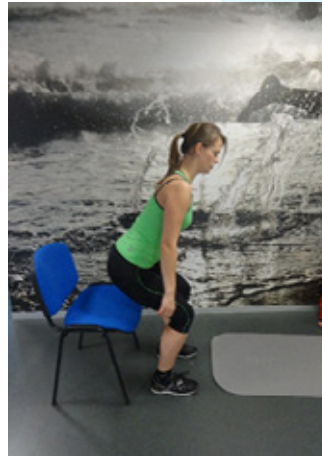


KRACHTOEFENINGEN

U doet deze oefeningen 2x per week, 2 sets van 10 herhalingen (dit mogen na 4 weken 3 sets worden). U begint met een licht gewicht, na 2 sessies drijf je dit telkens op met de kleinst mogelijke sprong tenzij u symptomen ondervindt.

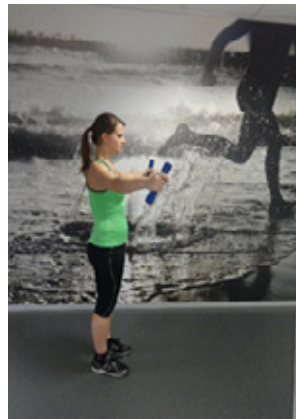
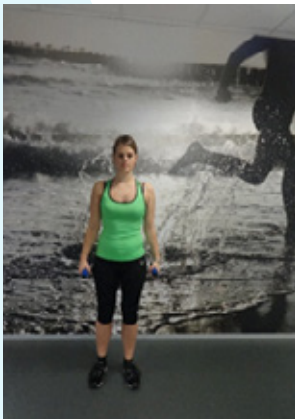
Squats

- Ga voor uw stoel staan
- U probeert door uw knieën en heupen te buigen en met uw zitvlak uw stoel te tikken
- Enkel tikken is het doel (alsof de stoel gloeiend heet is)
- Laat uw knieën niet voorbij uw tenen komen wanneer u doorbuigt
- Overstrek uw knieën niet wanneer u terugkeert naar stand
- Blijven doorademen



Side Raises

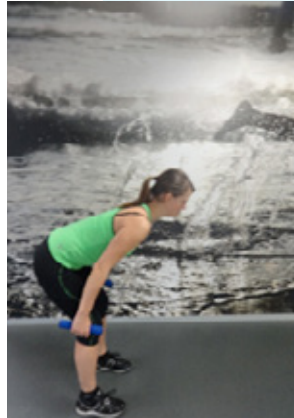
- Deze oefening kan u al staand of zittend uitvoeren (doe wat voor u het best aanvoelt)
- U start met de handen en eventueel de gewichten voor uw dijbenen.
- Beweeg uw armen zijwaarts omhoog, zo'n 45° voor de romp, tot op schouderhoogte
- Houd uw schouderbladen laag
- Duimen opwaarts (schouders open)
- Blijven doorademen. Inademen bij de opwaartse beweging



Dead lift

Als deze oefening pijnlijk is voor de rug, overslaan!

- Stand, handen of gewichten voor uw dijbenen
- Buig enkel en alleen voorwaarts vanuit uw heupen
- Buig uw rug niet. Beeld u in dat u een ijzeren pijp of paraplu hebt ingeslikt.
- Beweeg alsof alleen je heupen kunnen buigen
- Blijven doorademen. Uitblazen bij het terug rechkomen.



Chest press

- Ruglig, knieën gebogen, vrij vlakke onderrug, schouders en ellebogen 90° (zie onderstaande foto)
- Duw de gewichtjes opwaarts (voor de borst! Niet op navel of schouderhoogte) en keer rustig terug
- Overstrek uw ellebogen niet
- Pols recht (ring naar het plafond)
- Elleboog onder het gewicht (niet de schouder)
- Blijven doorademen



Step up

- Start met 1 voet op de 1e trede
- Hef het achterste been tot de knie een hoek van 90° maakt
 - Onderbuik opspannen
 - Niet voorbij de tenen
 - Knie niet roteren
 - Steun indien gewenst



Low rowing

- Zit, normale kromming van de rug, neem met beide handen het gewicht/toestel vast (niet te hoog)
- Start de beweging vanuit uw schoudergordel en hoge rug
- Nadien buigt u pas uw elleboog
- Houdt de pols stabiel (doe alsof hij gegijpt is)
- Blijven doorademen



Cooling down

- rustig uitstappen of fietsen gedurende 5 minuten of,
- rustig stretchen (zie vooraf getoonde stretchoefeningen) of,
- ademhalingsoefeningen en/of ontspanningsoefeningen

Bijvoorbeeld:

- Ga in een voor u comfortabele houding zitten of liggen...
- Sluit uw ogen...
- En breng uw aandacht naar uw ademhaling...
- Word je bewust van elke in- en uitademing...
- Probeer deze niet te sturen...
- Word u gewoon bewust van uw natuurlijk ademhalingsritme...
- Voel hoe de lucht door uw neus naar binnen gaat...
- Voel hoe de lucht en zuurstof uw longen vullen...
- Als u zich na een paar ademhalingen lekker op uw gemak voelt...
- Ga dan eens na waar u ademt...
- Naar uw buik...
- Of flanken...
- Of naar het bovenste gedeelte van uw borst...
- Wordt u bewust van uw ademhalingspatroon...
- En voel hoe de zuurstof via uw neus naar binnen gaat en uw longen vult...
- Als u zich na een paar ademhalingen terug volledig op uw gemak voelt...
- Gaat u zich focussen...
- Focus u tijdens het inademen op het welven van uw buik...
- En het afvlakken van uw buik tijdens uitademen...
- Voel dat u kunt ademen naar uw buik...
- Ga opnieuw door tot u zich volledig op uw gemak voelt...
- Als uw gedachten afdwalen probeert u rustig terug te keren naar uw ademhaling en de lucht en/of zuurstof die uw longen vullen en de buik die welft en afvlakt...
- Terwijl u rustig naar uw buik blijft ademen probeert u zich in te beelden dat het een mooie zonnige dag is...
- Zo'n perfecte dag om te gaan wandelen...
- Blijf u focussen op uw ademhaling...
- En probeer u in te beelden dat u in het bos bent en de

- geur van de dennenbomen in je opneemt...
- Blijf u focussen op uw ademhaling en voel hoe u naar uw buik ademt...
 - Deze welft en... vlakt af...
 - En voel het mos en de naalden onder uw voeten...
 - Geniet van de zon op uw gezicht...
 - Geniet van dit heerlijke gevoel...
 - Voel hoe de zuurstof uw longen vult...
 - Voel hoe u naar uw buik ademt...
 - Uw buik welft... en afvlakt...
 - En...keer langzaam terug naar de realiteit...

Indien u vragen heeft met betrekking tot het oncomove programma, kan u steeds bij ons terecht.

CONTACT

Karlijn Van Limpt: verantwoordelijke therapeut

Secretariaat Ambulante Revalidatie Tel. 012 39 79 50

Kim Dessers Dienthoofd Revalidatie Tel. 012 39 79 67

NOTITIES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Hazelereik 51 • 3700 Tongeren • 012 39 61 11
Hospitaalstraat 15 • 3740 Bilzen • 012 39 61 11

www.facebook.com/azVesalius
www.twitter.com/az_Vesalius

www.azvesalius.be