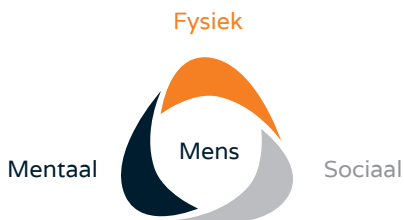


Oncologie fysiotherapie

Wat is oncologie fysiotherapie?

Oncologie fysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie die zich richt op de begeleiding en ondersteuning van mensen met de diagnose kanker in alle fasen van de ziekte en er na. Het doel is het fysieke, mentale en sociale functioneren te verbeteren om de kwaliteit van leven te optimaliseren. Indien nodig kan er doorverwezen worden naar andere zorgverleners.



Bewegen bij kanker, wat moet en kan ik doen?

Het is belangrijk om inactiviteit te vermijden, tegelijkertijd is het van belang om niet teveel te willen doen. Regelmatige beweging zoals wandelen of fietsen draagt bij aan je algemene gezondheid en welzijn. Blijf binnen je fysieke grenzen, luister goed naar je lichaam en let op hoe je je voelt tijdens en na het bewegen. Onthoud dat elke stap die je zet, hoe klein ook, bijdraagt aan je welzijn. Zorg goed voor jezelf en neem de tijd die je nodig hebt!

Binnen de oncologie fysiotherapie streven we ernaar om te voldoen aan de huidige trainingsrichtlijnen voor (jong)volwassenen: Twee keer per week krachttraining te combineren met matige en/of intensieve lichaamsbeweging.

Waar moet ik op letten?

Het is heel belangrijk om te letten op je balans tussen belasting en belastbaarheid.

Wat is belasting?

Belasting is alles wat je doet op een dag. Denk hierbij aan zowel grote als kleine activiteiten, zoals douchen, aankleden, wandelen, televisie kijken, auto rijden, enz.

Wat is belastbaarheid?

Belastbaarheid is de hoeveelheid belasting die je als persoon aankan.

Tips om de balans in belasting-belastbaarheid te behouden

- Wees niet te streng voor jezelf en geef je grenzen aan
- Neem de tijd en denk niet te ver vooruit
- Kijk naar wat je wél kunt in plaats van wat nu lastig is
- Tijdig rust nemen (bijv. in de middag rusten in bed/bank)
- Omgevingsgeluiden mijden/dempen (bijv. radio uitzetten en/of oordoppen gebruiken)
- Omgevingslicht beperken (bijv. zonnebril opzetten en/of schermtijd beperken)
- Gezond voedingspatroon
- Dagboek bijhouden met activiteiten (geeft inzicht in wat je doet)
- Prioriteren van activiteiten (kijk naar welke activiteiten jij het meest belangrijk vindt)
- Zorg voor een goede balans tussen werk en sociale activiteiten
- Zoek contact met lotgenoten (bijv. inloophuis of geef aan samen te willen trainen met gelijkgestemden)
- Bij twijfel: vragen!!



En vergeét niet, herstel gaat met pieken en dalen, maar iedereen heeft kracht; Je hebt kracht nodig om door te gaan, je hebt kracht nodig om stil te staan en je hebt kracht nodig om te laten gaan. Volg vooral je eigen pad en vertrouw op je eigen kracht, want die is er stiekem altijd, ook al voelt dat misschien niet zo...

Ellen Vrijkorte

Msc Oncologie fysiotherapeut - Oedeemfysiotherapeut
e.vrijkorte@fysiotherapieborghende.nl