

# **Oncologiefysiotherapie**

binnen regio Gelderse Vallei

**Bij de diagnose kanker (of een voorstadium van kanker) denkt u misschien niet gelijk aan bewegen. Toch is bewegen een belangrijk onderdeel in het gehele behandelproces. Welke lichamelijke belasting voor u geschikt is, is mede afhankelijk van uw voorkeur en de fase in het ziekteproces. In deze folder leest u hier meer over.**

Bewezen is dat de behandeling van kanker op korte en op lange termijn gepaard gaat met een afname van de fysieke fitheid en lichamelijke activiteit. Bij ouderen (70 jaar en ouder) kan dit ervoor zorgen dat men zich niet meer zelfstandig kan redden bij dagelijkse activiteiten (= zelfredzaamheid). Denk hierbij aan zelfstandig wassen, aankleden en boodschappen doen. Bij jongere patiënten (jonger dan 70 jaar) kan het leiden tot het niet behouden of bereiken van een actieve leefstijl. Een half uur matig intensief bewegen per dag geldt meestal als een minimum.

In veel gevallen kunnen deze gevolgen, verminderde zelfredzaamheid en actieve levensstijl, worden gezien als een bijwerking van de medische behandeling die te voorkomen is door in beweging te zijn én te blijven. Bewegen heeft ook een voorkomende werking op het terugkeren van kanker. Bewegen is dus belangrijk! De oncologiefysiotherapeut is de aangewezen persoon om u hierin te begeleiden.

## **Oncologiefysiotherapie**

Oncologiefysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie. De fysiotherapeut heeft extra kennis en vaardigheden die van belang zijn bij de behandeling van patiënten met (een voorstadium van) kanker.

De behandeling door de fysiotherapeut richt zich vooral op beweegproblemen als gevolg van de kanker zelf of door de medische behandeling van de kanker.

Mogelijke problemen zijn:

- pijn
- spanningsklachten
- stug littekenweefsel
- huidveranderingen
- stijfheid van gewrichten en spieren
- lymfoedeem (= vochtophoping)
- spierzwakte
- conditieverlies
- vermoeidheid.

## Behandelfasen en begeleiding

De behandeling van kanker kent verschillende behandelfases. In iedere fase kan de oncologiefysiotherapeut u begeleiden.

- *Curatieve fase*  
In de curatieve fase is alles gericht op het bestrijden van de kanker. De oncologiefysiotherapeut kan in deze fase onder andere helpen bij het beperken en bestrijden van conditieverlies, bewegingsbeperkingen en het verlichten van spanningsklachten. Juist tijdens de chemo- en/of radiotherapie en de periode rondom de operatie is het belangrijk dat gericht getraind wordt om conditie, kracht en uithoudingsvermogen zo goed mogelijk te behouden/optimaliseren.
- *Herstelfase*  
In de herstelfase gaat het om herwinnen van beweeglijkheid, kwaliteit van leven en controle over de activiteiten van het dagelijkse leven. De oncologiefysiotherapeut kan naast de begeleiding van u in deze zaken, u ook adviseren bij het hervatten van werk en sport. Is er na een succesvolle behandeling sprake van genezing, dan zijn er soms toch blijvende gevolgen zoals bewegingsproblemen of vermoeidheid. Goede nazorg, die onder andere bestaat uit informatie en advies op maat, is dan belangrijk.
- *Palliatieve fase*  
In de palliatieve fase kan de ziekte niet (volledig) worden genezen, maar wel onder controle gebracht en gehouden worden. Deze fase kan weken, maanden of jaren duren. Kanker krijgt dan meer het karakter van een chronische ziekte. Dit heeft fysieke, psychische en sociale gevolgen voor de patiënt. Iedere patiënt moet op eigen wijze leren omgaan met de nieuwe situatie. De oncologiefysiotherapeut behandelt lichamelijke klachten, ondersteunt en coacht de patiënt. Kwaliteit van leven en de wens van de patiënt staan in deze fase centraal.
- *Terminale fase*  
In de terminale fase wordt het duidelijk dat het levenseinde nadert. De patiënt moet afscheid nemen van zijn naasten en van het leven. In deze fase staat het comfort van de patiënt centraal. De oncologiefysiotherapeut kan helpen bij het zoeken naar de meest comfortabele houding. Ademhalings- en/of ontspanningsoefeningen kunnen verlichting geven bij benauwdheid, pijn en angst.

## Contact en aanmelden

Wilt u meer weten over Oncologiefysiotherapie? Kijk dan op [www.rofgv.nl](http://www.rofgv.nl) voor de deelnemende praktijken. Klik op: werkgroepen > oncologie/palliatieve zorg. U kunt ook bellen naar (0318) 57 51 65.

Uw (huis)arts of verpleegkundige kan u aanmelden voor Oncologiefysiotherapie bij het Zorgloket Bewegen bij het secretariaat van Regionaal Overleg Fysiotherapie Gelderse Vallei.

Na aanmelding neemt de dichtstbijzijnde aangesloten praktijk contact met u op voor het maken van verdere afspraken. Als u voorkeur heeft voor een bepaalde praktijk, kunt u dit natuurlijk kenbaar maken.

De fysiotherapeut informeert u verder over de behandelmogelijkheden. Samen stelt u daarna een behandelplan op om aan uw persoonlijke doelen te werken.

### **Advies aan derden**

Bent u al onder behandeling van een fysiotherapeut bij u in de buurt? Of heeft u regelmatig contact met uw huisarts of een andere zorgverlener over uw situatie? De oncologiefysiotherapeut denkt graag mee of kan advies geven bij een gerichte vraag.

### **Kosten**

Het eerste gesprek is vrijblijvend en gratis. Aan de daaropvolgende fysiotherapeutische consulten zijn mogelijk kosten verbonden. Dit is afhankelijk van uw zorgverzekeringspakket. Vraag dit na bij uw ziektekostenverzekeraar.