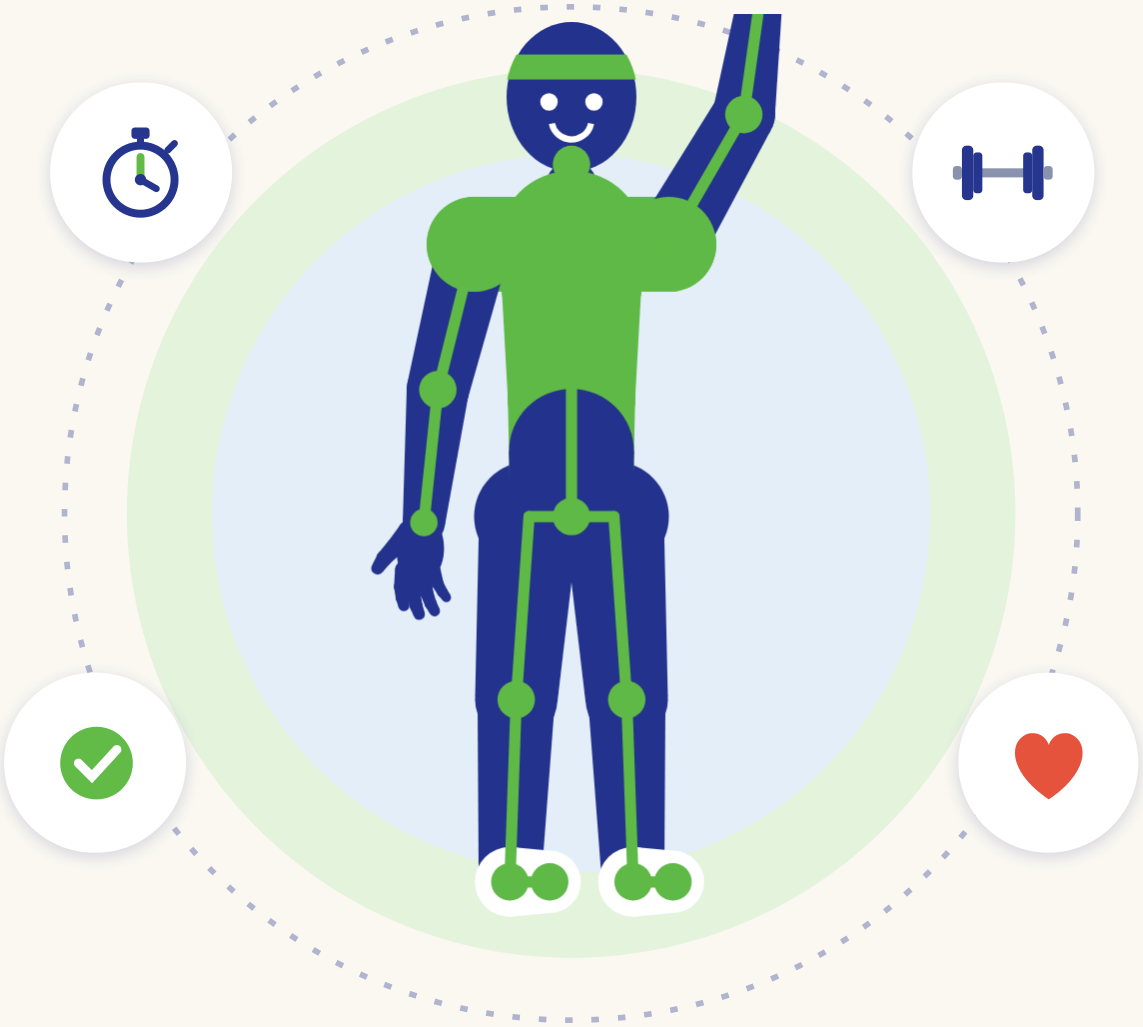
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Sterk na kanker met Toppie

Weer in beweging komen tijdens en na de behandeling van kanker.
Met uitleg, oefeningen en tips van Fysio Topfit.



ENERGIE · KRACHT · CONDITIE · VERTROUWEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

De behandeling van kanker vraagt veel van uw lichaam. Bewegen helpt u om weer sterker te worden, stap voor stap.

1 Bewegen helpt p. 3

2 Vermoeidheid bij kanker p. 4

3 Weer sterk worden p. 5

4 Conditie opbouwen p. 6

5 Dikke arm of been? p. 7

6 Wanneer even niet? p. 8

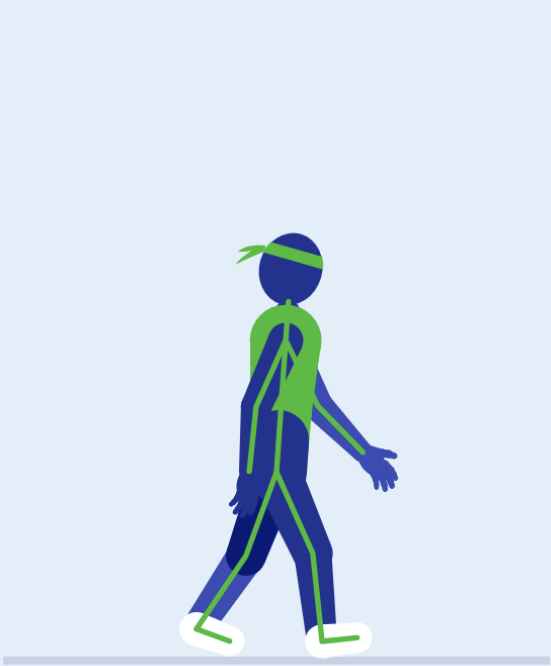
7 Omgaan met onzekerheid p. 9

8 Mijn energiedagboek p. 10

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

BEWEGEN HELPT

Wie beweegt tijdens en na de behandeling van kanker, voelt zich vaak beter.



1. **MINDER MOE**
   Bewegen helpt tegen de vermoeidheid die bij kanker hoort.

2. **STERKER**
   U houdt spierkracht en conditie beter vast.

3. **BETER IN UW VEL**
   Bewegen helpt tegen somberheid en spanning.

4. **SNELLER HERSTEL**
   U pakt uw dagelijkse dingen sneller weer op.

OOK TIJDENS DE BEHANDELING

Bewegen is meestal veilig, ook tijdens chemo of bestraling. Overleg wel met uw arts.

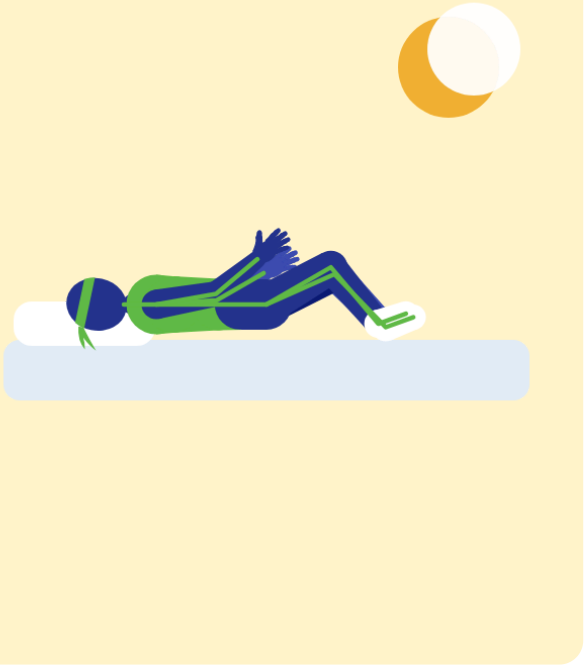
OP MAAT

Iedereen is anders. De fysiotherapeut van Fysio Topfit stemt het af op u.

ONTHOUD Elke beweging telt, ook op een moeilijke dag. Een korte wandeling is al winst.

VERMOEIDHEID BIJ KANKER

Deze vermoeidheid is anders dan gewone moeheid. Slapen alleen helpt vaak niet.



1. **HET IS ECHT**
   Het komt door de ziekte en de behandeling. U stelt zich niet aan.

2. **RUST PAST NIET ALLES OP**
   Te veel rust maakt u juist zwakker en vaak nog moeier.

3. **BEWEGEN HELPT**
   Rustig opbouwen is een van de beste middelen tegen vermoeidheid.

4. **VERDEEL UW ENERGIE**
   Plan wat u wilt doen, en wissel inspanning en rust af.

ENERGIEDAGBOEK

Schrijf een week op wanneer u energie heeft. Plan daar de belangrijke dingen.

LANGDURIG MOE?

Ook lang na de behandeling kan vermoeidheid blijven. Daar is hulp voor.

ONTHOUD Vermoeidheid na kanker is goed te begeleiden. Praat erover met uw arts of fysiotherapeut.

HERSTEL NA KANKER

WEER STERK WORDEN

Met deze oefeningen bouwt u kracht op. Begin rustig en voer het langzaam op.

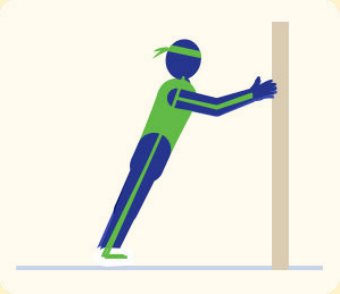
Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



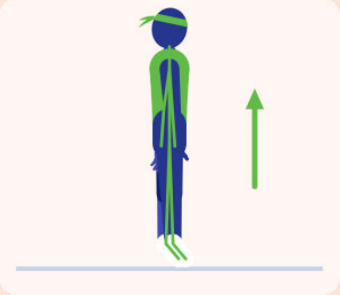
1. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Rustig opstaan en weer gaan zitten. Begin met 2 keer 8.



2. OPDRUKKEN TEGEN DE MUUR

Handen tegen de muur, armen buigen en terugduwen. 2 keer 8.



3. OP DE TENEN

Met steun van het aanrecht. Omhoog en zakken. 2 keer 10.

OPBOUWEN

Gaat het goed? Voeg elke week een paar herhalingen toe.

EEN SLECHTE DAG?

Doe dan minder, maar probeer wel iets te doen.

ONTHOUD Krachttraining is veilig en zinvol, ook tijdens en na de behandeling van kanker.

CONDITIE OPBOUWEN

Met een betere conditie heeft u meer energie voor de dingen die u belangrijk v

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



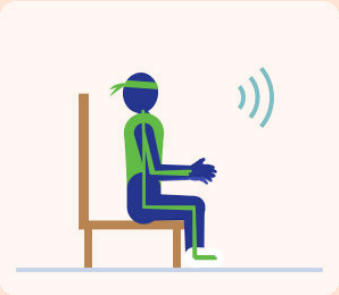
1. WANDELEN

Begin met 5 tot 10 minuten per dag en bouw rustig op naar 30 minuten.



2. FIETSEN

Buiten of op een hometrainer. Rustig tempo, u kunt nog praten.



3. ADEMHALING

Rustig in door de neus, langzaam uit door de mond. Fijn als afsluiting.

DE PRAATTEST

U ademt sneller, maar kunt nog een gesprek voeren. Dan zit u goed.

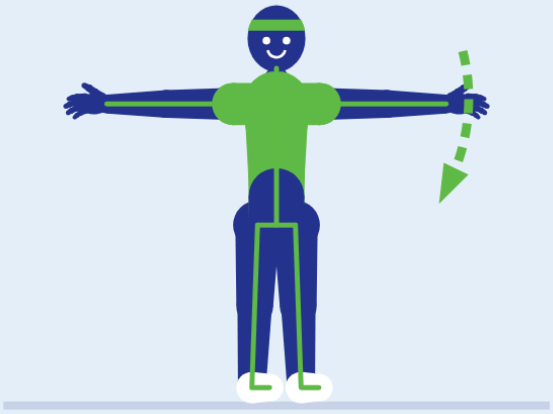
SAMEN TRAINEN

Fysio Topfit heeft een groepsprogramma voor herstel na kanker, in alle vestigingen.

ONTHOUD Liever elke dag een beetje dan één keer te veel. Uw lichaam herstelt in rust.

DIKKE ARM OF BEEN?

Na een operatie of bestraling kan er vocht blijven zitten. Dat heet lymfoedeem.



1

HERKEN HET

Een zwaar, strak of dik gevoel in uw arm, been of borst.

2

OP TIJD ERBIJ

Hoe eerder u erbij bent, hoe beter het te behandelen is.

3

BEHANDELING

Fysio Topfit heeft oedeemtherapie in huis, met zwachtelen en zo nodig een therapeutische kous.

4

BLIJF BEWEGEN

Bewegen helpt het vocht juist af te voeren.

HUID VERZORGEN

Voorkom wondjes. Gebruik handschoenen bij tuinieren en smeer uw huid in.

ROOD EN WARM?

Bij een rode, warme, pijnlijke arm of been met koorts: direct naar de huisarts.

ONTHOUD Lymfoedeem is goed te behandelen. Wacht niet te lang en meld het bij uw fysiotherapeut of arts.

WANNEER EVEN NIET?

Bewegen is bijna altijd goed. Maar soms is het verstandig om eerst te overleggen.

GROEN: GEWOON DOORGAAN

U bent moe of een beetje stijf. Rustig bewegen helpt dan juist.

ORANJE: RUSTIGER AAN

Vlak na een chemokuur, bij misselijkheid of bij weinig energie. Doe iets lichts, zoals een korte wandeling.

ROOD: EERST OVERLEGGEN

Bij koorts, nieuwe pijn in uw botten, benauwdheid, duizeligheid of een heel laag bloedgehalte. Neem contact op met uw arts.

UW ARTS WEET HET BEST

Vraag bij twijfel uw behandelaar of u mag sporten en wat u beter even niet doet.

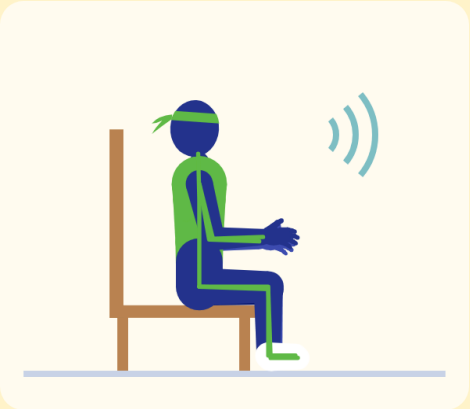
WIJ STEMMEN AF

De fysiotherapeut van Fysio Topfit houdt rekening met uw behandeling.

ONTHOUD Luister naar uw lichaam. Een rustige dag is ook een goede dag.

OMGAAN MET ONZEKERHEID

Kanker raakt niet alleen uw lichaam. Ook uw gevoel heeft tijd nodig om te herstellen.



TIP VAN TOPPIE

"Het is oké om het moeilijk te hebben."

PRAAT EROVER

Met mensen die u vertrouwt, of met lotgenoten.

ANGST VOOR TERUGKEER

Dat is heel normaal. Praat erover met uw arts als het u veel bezighoudt.

ONTSPANNING

Rustig ademen, wandelen in de natuur of muziek kan helpen.

KLEINE DOELEN

Weer zelf boodschappen doen? Vier het!

WERK EN HOBBY

Pak het stap voor stap weer op, in overleg.

HULP VRAGEN

Uw huisarts kan u doorverwijzen naar psychologische hulp.

TIP Herstellen kost tijd, voor uw lichaam én voor uw hoofd. Wees mild voor uzelf.

MIJN ENERGIEDAGBOEK

Geef elk dagdeel een cijfer voor uw energie (0 is helemaal op, 10 is vol energie).

Dag	Ochtend	Middag	Avond	Wat heb ik gedaan?
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

WANNEER HEB IK DE MEESTE ENERGIE?

TIP Plan de dingen die u belangrijk vindt op uw beste moment van de dag.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Sterk na kanker met Toppie