

SPIER- VERSTERKENDE OEFENINGEN

UITDAGENDE OEFENINGEN
TER BEVORDERING VAN DE
ALGEMENE SPIERKRACHT

INHOUD

01	Bewegen tijdens kanker	4
02	Aandachtspunten	4
03	Oefeningen	5

01 BEWEGEN TIJDENS KANKER

Als je kanker krijgt, word je met heel wat geconfronteerd. Toch is het belangrijk dat je ook tijdens en na je behandeling blijft bewegen. Beweging heeft namelijk een aantal aangetoonde voordelen:

- ▲ Uit onderzoek is er sterk bewijs dat bewegen zorgt voor minder angst, depressieve symptomen, vermoeidheid, lymfoedeem, een betere levenskwaliteit en fysieke mogelijkheden.
- ▲ Er is in mindere mate bewijs dat je slaapkwaliteit verbetert en de kans op osteoporose daalt.

In deze brochure bieden we een aantal spierversterkende oefeningen aan die je kunnen helpen om je lichaam zo veel mogelijk kracht te laten behouden.

Alvast veel succes!

02 AANDACHTSPUNTEN

- ▲ Eventueel kan je een **extra gewicht** gebruiken tijdens de oefeningen als dat lukt. Heb je er geen, dan kan je bijvoorbeeld een fles water gebruiken.
- ▲ Als je **hinder** ondervindt tijdens een bepaalde oefening, stop dan en overleg met je kinesitherapeut.
- ▲ Kies een **5-tal oefeningen** uit, aangepast aan je niveau en huidige toestand. Je kan elke oefening 10 keer herhalen. Om **op te bouwen** kan je van elke gekozen oefening het aantal herhalingen opdrijven: bijvoorbeeld 2 reeksen van 10 herhalingen of 1 reeks van 15 herhalingen.
- ▲ Bij een **laag aantal rode bloedcellen** vermijd je langdurige inspanningen het best. Symptomen daarvan kunnen zijn: verhoogde vermoeidheid, kortademigheid, duizeligheid, hartkloppingen, pijn op de borst bij inspanning, oorsuizen of opgezwollen voeten.
- ▲ Doe geen lichaamsbeweging als je **koorts** hebt.
- ▲ Voor iedereen kunnen andere aandachtspunten gelden. Spreek erover met je kinesitherapeut of arts.
- ▲ Neem binnen het halfuur na je beweging een melkproduct in (bv. fortimel, yoghurt, chocomelk ...).

03 OEFENINGEN

Vanuit stand

Oefening

Squat: Buig door je knieën. Let op dat je knieën niet voorbij je tenen komen.



▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Ga op je tenen staan als je weer rechtop komt na de squat.



- ▲ **Variant (zwaardere intensiteit + evenwicht):** Doe de squat op 1 been.



- ▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Maak een kleine opwaartse sprong als je rechtop komt na de squat.



- ▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Combinatie met armbeweging: Neem een gewicht en breng het gewicht met gestrekte armen weg van de borstkas naar voren tijdens de squat.



Oefening

Lunge: Doe een voorwaartse uitvalspas. Let erop dat je knieën niet voorbij je tenen komen.



▲ **Variant:** Zijwaartse uitvalspas.



▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Achterwaartse uitvalspas.



- ▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Combinatie met armbeweging: Neem een gewicht en breng het gewicht met gestrekte armen weg van de borstkas naar voren tijdens de lunge.



Vanuit kniezit

Oefening

Plaats 1 been naar voren en buig door de knie. Leg je andere voet op een stoel. Let op dat de knie van je voorste been niet voorbij je tenen komt.



- ▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Combinatie met armbeweging: Plooi beide ellebogen met een gewicht in de handen tijdens de kniebuiging van het voorste been.



Vanuit zit

Oefening

Sit-to-stand: Sta recht vanuit een stoel met je armen gekruist voor je borstkas.



- ▶ **Variant (zwaardere intensiteit):** Sta recht vanuit een stoel met je armen gestrekt terwijl je een gewicht in je handen vasthoudt.



- ▶ **Variant (lichtere of zwaardere intensiteit):** Sta recht vanuit een hogere of lagere stoel.

Oefening

Duw jezelf op met je armen vanuit een stoel met armleuningen. Let op: Gebruik je benen niet. Plaats voor stabiliteit je stoel met de rugleuning tegen een muur.



Vanuit zijlig

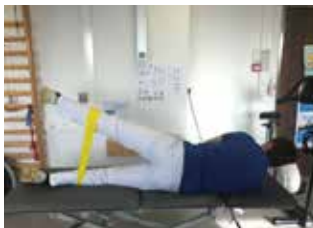
Oefening

Beweeg het bovenliggende been gestrekt naar boven in het verlengde van je bovenlichaam.



Opgelet: Hou je bekken stabiel. Bij gekende rugproblematiek is het van belang je onderste been 90° in heup en knie te plooien.

▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Voer de oefening uit met een theraband rond je onderbenen.



Vanuit stand

Oefening

Ga op je tenen staan.

- ▶ **Variant (zwaardere intensiteit):** Combinatie met armbeweging: Strek tijdens de beweging je armen naar boven (eventueel terwijl je een gewicht in je handen vasthoudt).



- ▶ **Variant (+ evenwicht):** Ga op je tenen staan terwijl je voeten op 1 lijn achter elkaar staan.



Oefening

Sta met je voeten naast elkaar en stap zijwaarts met een theraband rond je onderbenen. Zet gecontroleerd een stap terug.



- ▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Combinatie met armbeweging: Beweeg met een gewicht in je hand je arm zijwaarts tijdens een zijwaartse stap.



Oefening

Buig je elleboog met een gewicht in de hand.



- ▶ **Variant (zwaardere intensiteit + evenwicht):** Combinatie met beenbeweging: Hef de tegenovergestelde knie tijdens het buigen van je elleboog.



Oefening

Pomp tegen de muur.



- ▶ **Variant (zwaardere intensiteit):** Pomp vanuit andere uitgangshouding zoals een tafel, de bedrand of de grond. Let op: bij polsklachten is het aangeraden om vuisten te maken.



Oefening

Beweeg je armen gestrekt zijwaarts tegen weerstand: Ga op een theraband staan, hou in elk hand een uiteinde van de theraband vast en beweeg je armen gestrekt zijwaarts.



- ▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Combinatie met beenbeweging: Doe een squatbeweging.



Oefening

Maak een boksbeweging naar voren met een gewichtje in elk hand.



- ▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Trappel ter plaatse tijdens de oefening.

Oefening

Beweeg je armen naar boven met 1 gewicht in elke hand. Tik de gewichten boven je hoofd tegen elkaar.



- ▀ **Variant (zwaardere intensiteit):** Combinatie met beenbeweging: Doe een zijwaartse uitvalspas tijdens de armbeweging.



Oefening

Beweeg je armen gestrekt naar achteren met weerstand: Hou een theraband met gestrekte armen voor je lichaam gespannen op een bepaalde hoogte en beweeg je handen weg van elkaar.



- Variant (zwaardere intensiteit):** Combinatie met beenbeweging: Doe een sit-to-standoefening. Let erop dat je stoel met de rugleuning tegen de muur staat.



Vanuit ruglig

Oefening

Bridging: Hef je bekken weg van de grond.



- ▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Strek je knie vanuit de bridgepositie. Hou dat 5 seconden aan, zet je voet terug en keer dan terug naar de beginhouding. Let erop dat je goed blijft doorademen.



Oefening

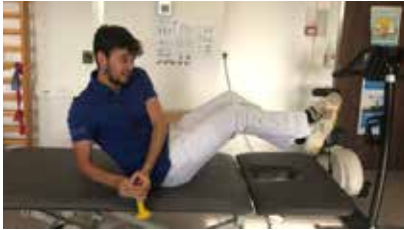
Maak fietsbeweging in de lucht. Let erop dat je rug tegen de grond blijft.

- ▲ **Variatie in intensiteit:** Hoe hoger je benen, hoe makkelijker. Hoe lager je benen, hoe zwaarder. Let hier extra op dat je rug tegen de grond blijft.



Oefening

Draai afwisselend met je bovenlichaam: Zet je op de grond of een matje en hef je voeten gekruist lichtjes van de grond. Hou een gewichtje in je handen en tik afwisselend links en rechts naast de heup. Het is van belang je buik- en rugspieren goed op te spannen.



Vanuit buiklig

Oefening

Planking gedurende 5 seconden: Zet je ellebogen op de grond en duw je af met de toppen van je voeten. Steun op je tenen en onderarmen. Let op dat je rug niet hol of bol maakt.



▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Hef afwisselend je voeten lichtjes van de grond.



Vanuit handen- en knieënstand

Oefening

Hou tenenstand 5 seconden aan. Het is van belang je buik- en rugspieren goed op te spannen, geen bolle of holle rug te maken.



- ▲ **Variant (lichtere intensiteit):** Steun op je knieën i.p.v. tenen.
- ▲ **Variant (zwaardere intensiteit):** Tik afwisselend tegen je linker- en rechterschouder tikken met de tegenovergestelde hand.



NOTA'S

Hematologie

Ingang 12, route 1325

T +32 (0)9 332 95 00

E polibas.afspraken@uzgent.be

www.uzgent.be/hematologie

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be