



Ulla Lust



BEWEGEN NA KANKER

IN 8 STAPPEN
NAAR MEER ENERGIE EN
ZELFVERTROUWEN

Lannoo

INLEIDING	3
MIJN VERHAAL	7
WAT IS KANKER?	13
Mutatie in een cel	13
De oorzaken van kanker	16
ENKELE INZICHTEN	17
We leven sedentair	17
We wensen elkaar zonder nadenken 'een goede gezondheid!'	18
Denk vaker 'lagom'	18
MIJN KNIKKERPOT	20
WAT DOET BEWEGEN MET ONS LICHAAM?	22
HOOFDSTUK 1: DURF TE STARTEN	27
HOE BEGIN JE ERAAN?	21
Opdracht 1: Maak een lijst van je zwaktes en sterktes	32
HOOFDSTUK 2: DURF TE BEWEGEN	28
Opdracht 2: Doe een eerste check-up aan de hand van de SAS-schaal	43
WAT BETEKENT HAALBAAR?	46
BEN JIJ EEN WANDELAAR?	50
HOOFDSTUK 3: DURF TE PLANNEN	53
HOE GA JE NU HET BEST CONCREET AAN DE SLAG?	56
Opdracht 3: Plan twee vrije momenten voor je beweging	57
Opdracht 4: Is je activiteit specifiek, realistisch, meetbaar, aanvaardbaar en tijdgebonden?	59
ALS JE PLAN EVEN NIET VLOT: WOOP	68
GOEDE GEWOONTES IN PLAATS VAN VOORNEMENS	69
Opdracht 5: Koppel kleine gewoontes aan beweegmomenten	71
HOOFDSTUK 4: DURF TE WETEN	73
VOLG DE VIER SPELREGELS	74
Opdracht 6: Vind je rusthartslag	77

HET VERLOOP VAN GEDRAGSVERANDERING	86
Je zit in de overwegingsfase	86
Je zit in de voorbereidingsfase	87
Het begin is moeilijk	88
Een terugval	89
Het wordt uiteindelijk een deel van je leven	89
WAAR VIND JE JE MOTIVATIE?	90
ZESENZESTIG DAGEN	91
HOOFDSTUK 5: DURF TE EVOLUEREN	93
JE EVOLUEERT LICHAMELIJK	94
Hoe ga je te werk?	95
Frequentie	96
Intensiteit	97
Tijdsduur	97
Trainingstype	97
Volhouden, afwisselen en weten wat je aankunt	100
JE EVOLUEERT EMOTIONEEL	102
HOOFDSTUK 6: DURF TE RUSTEN	105
ONS ENERGIESYSTEEM IS ALS EEN KACHEL	106
Zes redenen waarom rust na beweging noodzakelijk is	109
KOM BEWUST TOT RUST	110
HOOFDSTUK 7: DURF TE ETEN	113
VOEDINGSSTOFFEN SIMPEL EN BEHAPBAAR UITGELEGD	115
VOEDING TIJDENS DE BEHANDELING	118
VOEDING VOOR EN NA DE BEHANDELING	122
HOOFDSTUK 8: DURF TE GENIETEN	125
KOM TOT RUST	126
NEGEN YOGAHOUDINGEN	128
BELOON JEZELF EN GENIET VAN KLEINE DINGEN	138
JOUW BEWEEGCONTRACT	139
WAT ALS...	141
MIJN BRONNEN	143

BEWEGEN NA KANKER

inleiding

Bewegen na je diagnose van kanker? Gemakkelijker gezegd dan gedaan. Misschien heb je nu wel andere dingen aan je hoofd. Misschien zegt je arts wel dat je het best rust, en misschien heeft hij wel gelijk; rusten is een onderdeel van je herstel. Misschien staat je hoofd er momenteel niet naar, en ook dat kan ik begrijpen. En toch ... Bewegen is voor iedereen belangrijk. Bewegen is nodig om fit te worden of te blijven. Bewegen is nodig om weer sterker te worden. Kortom, bewegen is nodig om gezond te zijn. Ook en vooral wanneer je de diagnose kanker hebt gekregen. Ik noem het bewegen om te herstellen. En dat is wat we willen, herstellen, zodat we weer kunnen genieten.

MIJN VERHAAL

— Ik ben Ulla en ik mag me sinds 2005 een kankersurvivor noemen (als ik dat woord nog mag gebruiken?). Ik was 34 toen ik mijn diagnose kreeg. Jong en sterk, mama van een zesjarige topdochter en partner van een man. Ik noem hem gewoon 'man', omdat hij ondertussen volledig uit mijn leven is verdwenen. Ik had heel wat dromen in mijn leven, maar nooit had ik gedacht ooit een boek te schrijven. Soms gebeuren er onverwachtse dingen en ik heb geleerd ze met beide handen te grijpen.

Oktober 2004. Ik had een druk en actief leven. Een fulltime dagjob én avondjob. Tijdens het weekend kwam ik op adem, althans, toch in de week-ends waarin ik geen extra opleiding aan het volgen was. Ik gaf (en geef nog altijd) 's avonds groepslessen bbb-training, step en aerobic. Wanneer ik nu terugkijk op die periode, besef ik dat ik mijn limieten te vaak heb opgezocht.

01

01

DURF TE STARTEN

DURF TE STARTEN

Ik was zelf ontgoocheld in mijn lichaam toen ik de diagnose kreeg. Ik zorgde voor mezelf, voor zowel mijn buiten- als mijn binnenkant. En toch deden die lichaamscellen niet wat van hen verwacht werd. Ik voelde me sterk, voelde me gezond, zelfs wanneer er dingen fout liepen in mijn lichaam.

— Niet alleen het verdict was een shock voor mij, ik kon vooral niet begrijpen hoe het kwam dat ik dit fysiek niet doorhad. Ik voelde me niet moe, ik voelde me niet ziek, ik had energie zoals altijd. Niets wees erop dat er iets fout liep. Waarom liet mijn lichaam me in de steek? Zal mijn lichaam nog wel doen wat ik ervan verwacht? Of zal het me nog in de steek laten? Ik was bang dat mijn lichaam zou falen. Bang dat lopen aan het tempo dat ik gewoon was niet meer haalbaar zou zijn. Dat zelfs het lesgeven me niet meer zou lukken. Ik voelde ontgoocheling en angst.

De kans is heel groot dat ook jouw lichaam niet doet wat je ervan verwacht. Momenteel toch niet. Je voelt de vermoeidheid, je voelt dat je spieren strammer zijn of je hebt misschien last van lymfoedeem. Die stoma maakt je extra onzeker, of is het die snel opkomende stoelgang die je zorgen baart? Wat met die pruik bij een stevige rukwind? Hopelijk word je niet opnieuw misselijk wanneer je gaat wandelen. Het zijn allemaal dingen die je doen twijfelen. Maar beschouw het als een pluspunt dat je daar nu al even bij stilstaat. Je bent je er bewust van.

NOG EVEN DIT:

- ✓ Heeft de arts ooit gezegd dat je hartproblemen hebt en dat je alleen fysieke inspanningen op doktersadvies mag uitvoeren?
- ✓ Heb je pijn in de borststreek bij fysieke inspanning?
- ✓ Word je wel eens duizelig bij een bepaalde prestatie?
- ✓ Of zijn er andere redenen waarom je geen inspanning mag leveren?

Antwoord je minstens één keer ja (wees zeker eerlijk met jezelf)? Ga dan eerst langs bij de arts en vraag hem jouw toekomstige beweegplan te beoordelen. Met een kleine aanpassing kan je misschien al starten. Hieronder een link naar een PAR-Q-lijst. Dat is een lijst die je samen met je arts of een verpleegkundige kunt overlopen om te kijken of er toch tekenen zijn waardoor je beter nog wat wacht met het leveren van zwaardere inspanningen.



Uit: *Kennisdossier beweeg- en sportbegeleiding bij kanker*, uitgegeven door Fit!vak, Stichting Tegenkracht, Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG), 2015

Scan de QR-code of surf naar link.lannoo.be/bewegen-na-kanker

De Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) is een korte vragenlijst waarmee een professional kan inventariseren of een patiënt verantwoord kan deelnemen aan een oefenprogramma. Voor de meeste mensen zal lichamelijke inspanning geen problemen of gevaren opleveren. Maar het is belangrijk om aan de hand van deze vragenlijst die personen op te sporen voor wie lichamelijke activiteit minder geschikt is, of voor wie het verstandig is een medisch advies te krijgen over het soort activiteiten dat het meest geschikt is.'

EVEN TERUG NAAR DE WETENSCHAP

Daniel Fong en zijn collega's maakten in 2012 een meta-analyse van een aantal gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken rond fysieke inspanningen voor kankeroverlevers. Hun conclusie luidde dat lichamelijke activiteit positieve effecten heeft op de fysiologie, lichaamssamenstelling, fysieke functies, de psychologie en de levenskwaliteit bij patiënten na de behandeling voor borstkanker. Wat betreft patiënten met een andere kanker dan borstkanker legden de onderzoekers fysieke activiteit in verband met een verlaagd BMI en lichaamsgewicht, een verhoogd piekzuurstofverbruik en een verhoogd piekvermogen en een betere levenskwaliteit.

Onthoud dit: bewegen of sporten zorgt voor een betere levenskwaliteit, zowel op fysiek als op psychologisch vlak. Was er iemand die een pilletje kon uitvinden waarmee je dit resultaat kunt bereiken, hij zou stinkend rijk worden. Een goede levenskwaliteit is belangrijk, in eender welke fase van het verhaal, met goede of minder goede vooruitzichten.

HOE BEGIN JE ERAAN?

— Heb je nog ambitie om (top)prestaties te leveren, ga dan zeker langs bij een sportarts. Aan de hand van een test wordt bijvoorbeeld jouw VO^2 max gemeten, dat is de hoeveelheid zuurstof die je lichaam kan omzetten in energie. Dat is een goede indicator om jouw conditieniveau te bepalen en aan de hand van deze resultaten een trainingsplan op te stellen. Liggen jouw ambities niet zo hoog, wat heel normaal is, dan kan het zeker ook zonder deze test. Vooraf een arts raadplegen kan altijd nuttig zijn.

Een belangrijke eerste stap is even stil te staan bij jouw situatie. Het is een situatie met beperkingen (ik noem het zo, want ze zorgen ervoor dat je 'beperkt' bent om bepaalde dingen te doen). En die kunnen risico's met zich meebrengen. Geen paniek, voor iedere beperking bestaat er een oplossing.

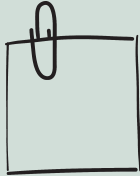
Het kan helpen om een SWOT-analyse te maken, een methode om sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen van een project, in dit geval je beweegproject, te evalueren om een bepaald doel, meer bewegen, te bereiken. Een SWOT heeft een waardeoordeel aan kenmerken van zowel de interne als de externe omgeving.

Denk even na over deze termen. Je sterktes en zwaktes, kansen en bedreigingen ('beperking' klinkt toch minder bedreigend) evalueren kan je helpen om je lichaam opnieuw te leren (her)kennen, om even stil te staan bij jouw lichaam, jouw persoonlijkheid, jouw situatie. Dit is een van de belangrijkste stappen van dit traject. Neem er dus zeker je tijd voor.

'You don't have to be great to start, but you have to start to be great.'

ZIG ZIGLAR

MAAK EEN LIJST VAN JE ZWAKTES EN STERKTES



- TIP -

Gebruik een post-it of paperclip, zo vind je deze pagina snel terug.

Maak een lijst op met zowel de positieve (sterktes en kansen) als de negatieve elementen (zwaktes en beperkingen) in jouw leven. Denk na over je gezondheid, je lichaam, maar ook over jouw persoonlijkheid en omgeving. Vraag ook advies aan je huisgenoten, vrienden of collega's. Zij hebben misschien een iets andere kijk op jouw verhaal.

X Een eerste lijst gaat over **jouw gezondheid**.





Een stoma kan zeker een 'zwakte' zijn. Dat kunnen ook lymfoedeem, hartklachten, vermoeidheid, weinig conditie, beweegbeperkingen wegens een amputatie, osteoporose, neuropathie, bloedarmoede, spierverlies, misselijkheid of duizeligheid zijn. Misschien maakt deze lijst je nu al duizelig, maar binnenkort zul je ondervinden wat het nut van deze lijst is. En beseef nu al: ook voor heel wat 'zwaktes' zijn er opties. Die stoma zit er, dus contactsporten doen we beter niet. Maar er zijn tal van andere sporten die wel veilig zijn. Evenwichtsproblemen? Een home-trainer in de living is veiliger dan een fiets in het drukke verkeer. Last van een chemobrein? Noteer de opeenvolging van je oefeningen op een briefje en schaam je zeker niet wanneer je af en toe eens moet gaan spieken. Neuropathie (ja, zo heet die tinteling in je vingers zodat het moeilijk wordt om iets te grijpen)? Geen petanque voor jou als je geen blauwe tenen wilt krijgen, want de kans dat je de zware bal laat vallen, is reëel.

7 van de meest voorkomende bijwerkingen na een behandeling:

1. Vermoeidheid en misselijkheid
2. Pijnlijke spieren en gewrichten
3. Operatie: kans op een verminderde ROM (range of motion) in het gewricht, fibrose of weefselvorming
4. Verwijderen van lymfeklieren: kans op lymfoedeem
5. Bestraling: weefselvorming, verbrande en minder soepele huid
6. Chemotherapie: kankergerelateerde vermoeidheid en neuropathie (neurologische stoornis)
7. Hormoontherapie: osteoporose



Ik ben ervan overtuigd dat je ook fysieke sterktes hebt. Misschien heb je een gezond lichaamsgewicht, heb je geen rugklachten, kan je lichaam toch nog wandelen en tuinieren. Ben je een goede slaper? Of was je voorheen al een sporter? Denk ruim en vraag feedback aan iemand die jou goed kent.

ER ZIJN DRIE WETTEN IN DE YIN YOGA:

1. Ga niet tot het uiterste. Pijn is uit den boze.
2. Zoek de stilte in een houding: focus zowel op je lichaam dat stil blijft als op een rustige ademhaling. Ontspan en geef je over aan de zwaartekracht.
3. Zoek de uitdaging in het vasthouden van de houding. Zolang dit goed aanvoelt, mag je in de houding blijven. Laat je lichaam 'marineren'.

Kom heel langzaam uit een pose en voel hoe je lichaam zich 'reset'. Geef het hiervoor de tijd.

Het is niet van belang hoe het eruitziet, maar wel hoe het voelt.

NEGEN YOGAHOUDINGEN

— Hieronder vind je negen asana's. Het zijn enkele yogahoudingen die voor de ene goed zullen aanvoelen en voor de andere misschien als ongemakkelijk ervaren worden. Doe enkel wat goed voelt. En blijf je ervan bewust dat pijn uit ten boze is. Je kunt de asana aanhouden zolang het goed voelt. Bij de ene houding is dat een halve minuut, andere houdingen kun je misschien langer volhouden.

- Zoek een rustige plek, maak het je gezellig en zorg dat niemand je stoort. Hoe minder prikkels van buitenaf, hoe meer focus op jezelf.
- Blijf rustig in- en uitademen tijdens een houding. Voel je dat je ademhaling stopt, maak de houding dan iets minder uitdagend.
- Vergelijk je lichaam met een vinger. Wanneer je die krachtig uitstrekt, is er weinig beweging in te krijgen. Ontspan je vinger nu helemaal. Met je andere hand draai je zonder probleem die vinger naar alle kanten. Ontspannen spieren helpen je dus gemakkelijker om in een houding te komen.

- Uitademen staat gelijk aan ontspanning. Denk aan het moment wanneer je verlossend nieuws krijgt van je oncoloog, aan dat 'oef-gevoel'. Wedden dat je op zo'n moment diep uitademt? Adem uit en kom zo dieper in een houding.
- Probeer, als je voelt dat er bij het aannemen van een houding toch nog spanning in je lijf zit, bewuster uit te ademen. Voel, telkens als je uitademt, dat je net iets meer ontspannen bent.
- Rustiger ademen zorgt voor een tragere hartslag. Rustiger ademen zorgt er ook voor dat je lichaam minder stress ervaart. Blijf je bewust van je ademhalingsritme, zowel tijdens het aannemen als tijdens het vasthouden van de houdingen.
- Heb vooral geen schuldgevoel dat de afwas nog niet gedaan is, de wasmand nog vol met strijk ligt of de vuilnisbakken nog niet buiten staan. Doe dat straks. Neem nu eerst even tijd voor jezelf.

1.

Butterfly



Deze houding is een ideale starthouding.

- Ga neerzitten, eventueel op een yogablok, boek of een stevig kussentje.
- Breng je voetzolen tegen elkaar of kruis je voeten over elkaar. Kies zelf hoe dicht of ver je de voeten brengt ten opzichte van je bekken.
- Sluit je ogen en focus op het in- en uitademen.
- Voel de stretch aan de binnenzijde van de bovenbenen.
- Kom uit de houding en plaats je voeten op de grond, de knieën opgetrokken en tegen elkaar rustend, net als een tipi(tent).

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Ulla Lust

COPYWRITING: Sofie Vanherpe

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023

D/2023/45/100 – NUR 450

ISBN: 978 94 014 8844 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.