



Bewegen en sporten als je kind kanker heeft

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAAROM ZIJN SPORT EN BEWEGING ZO BELANGRIJK?	4
WAAROM KAN BEWEGEN MOEILIJKER WORDEN?	6
BEWEGEN TIJDENS DE BEHANDELING	8
BEWEGEN NA DE BEHANDELING	10
DOELEN KIEZEN EN BEREIKEN	11
HOE KAN IK MIJN KIND HELPEN EN AANMOEDIGEN?	12
BEN IK TE OVERBESCHERMEND?	17
WIE KAN ONS HELPEN?	17
LINKS	18

Deze brochure is geschreven voor kinderen en jongeren met kanker en hun ouders. We willen jullie informeren over het effect van de kankerbehandeling op je algemene conditie, het bewegen en sporten. Wat verandert er? Waarom is blijven bewegen tijdens de behandeling zo belangrijk? Hoe kun je blijven bewegen en sporten? Wat na de behandeling?

Met deze brochure willen we jullie op weg helpen om bewegen (opnieuw) in te bouwen in het leven van je kind. Als je specifieke vragen hebt, aarzel dan niet je arts of kinesitherapeut hierover aan te spreken.



WAAROM ZIJN SPORT EN BEWEGING ZO BELANGRIJK?

Bewegen en sporten behoren tot de normale dagelijkse activiteiten van kinderen en jongeren. Dit kunnen team- of individuele sporten zijn op recreatief of competitief niveau, maar ook voetballen met vrienden, spelen in de tuin of een blokje om fietsen ...

Er zijn veel voordelen van bewegen in het dagelijkse leven:

- ★ het behoudt of verhoogt je conditie en spierkracht.
- ★ het helpt je een gezond gewicht te behouden.
- ★ je krijgt meer zelfvertrouwen en voelt je goed in je vel.
- ★ bij teamsporten verhoogt het je gevoel erbij te horen.
- ★ je slaapt beter.
- ★ het verhoogt je eetlust.
- ★ de darmtransit verbetert.



Regelmatig bewegen zorgt voor de aanmaak van het hormoon endorfine, dat maakt dat je je goed voelt. Voor kinderen en jongeren met kanker, wiens leven helemaal overhoop is gegooid door de diagnose en de vele ziekenhuisverblijven, kan dit een positieve invloed hebben.

Tijdens de behandeling heeft bewegen nog vele voordelen. In het algemeen zorgt bewegen ervoor dat het lichaam de chemotherapie beter kan verwerken en dat je kind zijn fysieke activiteiten ook na de behandeling makkelijker opnieuw kan opnemen.

Voordelen van actief zijn

zelfstandig blijven

fit blijven

je algemeen beter voelen

soepel blijven

sterkere botten

nieuwe dingen leren

sneller terug alles kunnen

beter zelfbeeld

meer energie

fit zijn na de behandeling

afleiding van (vervelende)
behandelingen

Nadelen van NIET actief zijn

spierzwakte

stramme spieren

snel moe bij inspanningen

rug- en gewrichtspijnen

risico op botontkalking

algemeen moe zijn

minder evenwicht

te weinig bewegingservaring

tragere motorische ontwikkeling

bewegingsangst

risico op overgewicht



WAAROM KAN BEWEGEN MOEILIJKER WORDEN?

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom zieke kinderen minder of anders gaan bewegen. Een kind dat zich niet lekker voelt, heeft meestal weinig zin om actief te zijn, maar ook spierzwakte of spierverskortingen kunnen een rol spelen. Als je kind aan het herstellen is, wordt je kind meestal vanzelf actiever en krijgt het weer zin om dingen te ondernemen. Bij een ziekte zoals kanker, zijn de bijwerkingen en de lange duur van de behandeling de voornaamste oorzaken van minder bewegen.

Bijwerkingen van corticosteroiden

Corticosteroiden (zoals dexamethasone of prednisone) kunnen de spierkracht sterk verminderen. Hierdoor kunnen kinderen moeite hebben met (trap)lopen, opstaan van een stoel, maar ook met het openmaken van een flesje ...

Daarnaast kunnen corticosteroiden ook zorgen voor een verhoogde eetlust waardoor het soms moeilijk is om je gewicht onder controle te houden.

Een langetermijneffect van corticosteroiden is osteoporose (botontkalking).

Bijwerkingen van chemotherapie

✿ Verandering in gewicht

Tijdens de behandeling met chemotherapie kan de eetlust verminderen als gevolg van misselijkheid, braken of stomatitis (= ontste-

king van het mondslijmvlies). Het eten smaakt anders of niet lekker. Hierdoor daalt de energievoorraad van je kind, raakt je kind sneller vermoeid of is het minder levendig.

✿ **Spierzwakte**

Chemotherapie heeft ook een effect op het bewegingsapparaat van je kind, zoals de botten, spieren of zenuwbanen.

Een voorbeeld hiervan is vincristine, een belangrijk middel in de behandeling van veel soorten kanker. Maar vincristine heeft verschillende bijwerkingen waarvan enkele een invloed hebben op het bewegingsstelsel. Een belangrijke bijwerking is beschadiging van de lange zenuwen van het ruggenmerg naar de armen en benen. Hierdoor kunnen kinderen last krijgen van tintelingen of pijn in de handen en voeten en soms ook in de kaak. Het gevoel kan verminderen, de kracht in de handen en voeten kan verminderen en er kunnen spierkrampen optreden. Daarnaast merken veel kinderen dat ze meer vermoeid zijn tijdens en na een behandeling met vincristine. Ze hebben minder energie en slapen vaak meer dan normaal.

De meeste bijwerkingen zijn tijdelijk en verdwijnen na het afronden van de behandeling.

Bijwerkingen van radiotherapie

Bij sommige vormen van kanker is bestraling een onderdeel van de behandeling. Meestal wordt er een reeks bestralingen uitgevoerd over een periode van een aantal weken. De bestraling veroorzaakt vaak vermoeidheid. Bestraling van bijvoorbeeld heup- of schoudergewrichten, kan gewrichtsstijfheid veroorzaken. De klachten kunnen tot twee jaar na de radiotherapie aanhouden.



BEWEGEN TIJDENS DE BEHANDELING

De fysieke veranderingen als gevolg van kanker en de behandeling kunnen heel wat emoties veroorzaken bij je kind. Je kind kan zich anders voelen, afgesloten van leeftijdsgenoten en normale activiteiten en gefrustreerd zijn omdat vrienden wel nog normaal kunnen spelen. Probeer je kind hierin zo veel mogelijk bij te staan.

Het is belangrijk dat jij en je kind het advies van het medisch en het paramedisch team goed opvolgen. Zij zijn nauw betrokken bij de behandeling van je kind en weten wanneer het een goed moment is voor activiteiten. Zij willen ook dat je kind terug meer beweegt en zijn conditie behoudt, zodat het na de behandeling zijn normale activiteiten van voor de diagnose terug kan opnemen.

Fysieke activiteit is een belangrijk onderdeel van het herstel. Je zult uitleg krijgen over de activiteiten waarmee je kind het beste start en hoe het zijn activiteitsniveau kan verhogen. Soms zijn er beperkingen en moeten er aanpassingen gebeuren, voor kortere of voor langere tijd, afhankelijk van het type kanker dat je kind heeft, alsook van het stadium van de behandeling en zeker ook van de sport die je kind wilt beoefenen.

Contactporten worden het best vermeden wanneer je kind lage bloedplaatjes heeft ten gevolge van de behandeling.

Het hebben van een poortkatheter (een onderhuids getunnelde katheter) is vaak een belangrijke reden waarom ouders hun kinderen liever niet laten deelnemen aan de lessen lichamelijke opvoeding of sportactiviteiten. Bewegen met een poortkatheter is echter perfect mogelijk en toegelaten. Ook zwemmen kan als dit door de arts toegelaten is.

Met een uitwendige katheter (Hickmankatheter of Broviac-katheter) kan je kind niet gaan zwemmen. Ook contactsporten (zoals judo) worden dan niet aangeraden omdat de katheter losgetrokken kan worden. Andere sporten kan je kind gewoon beoefenen, ook met een uitwendige katheter. Voor de veiligheid kun je ervoor zorgen dat de lijn voldoende vastzit voor het sporten en het dragen van een strakker T-shirt geeft je kind voldoende zelfvertrouwen om deel te nemen aan de sportactiviteiten.

Wanneer je kind even moet stoppen met sporten, kun je zijn teamleden vragen om regelmatig updates te geven over wedstrijden en trainingen. Gaan kijken aan de zijlijn, een deeltje van de wedstrijd meespelen, scheidsrechter spelen, lijnrechter, commentator ... zijn activiteiten die ervoor kunnen zorgen dat je kind zich toch betrokken voelt tot het fysiek in staat is om terug deel te nemen. Het is belangrijk dat je deze dingen in de gaten houdt aangezien een kind zich snel uitgesloten voelt en deel van het team wil blijven. En het wil zeker geen overbezorgde ouder aan de zijlijn!

Als je je afvraagt wanneer je kind best de menigte mijdt (bijvoorbeeld wanneer het aantal witte bloedcellen laag is) twijfel dan niet om dit aan de behandelende arts te vragen.

Niet alle kinderen zijn sportief. Het is mogelijk dat je kind (nog) niet sportte voor de diagnose. Toch kunnen jullie overwegen om bewegen en sport meer in te bouwen in het leven van je kind, omdat dit een heel belangrijk onderdeel is van de revalidatie. Het team dat je kind behandelt zal je hierover zeker advies kunnen geven.



De nadruk tijdens de behandelperiode ligt niet op het verbeteren van kracht of conditie maar op het 'behouden van wat je hebt'. Vaak volstaan adviezen, soms is extra training door een kinesitherapeut (al dan niet gespecialiseerd in het werken met kinderen) noodzakelijk. Bij jongere kinderen gebeurt dit door middel van spelsituaties, bij oudere kinderen kan hier meer krachttraining aan te pas komen. Tijdens een opname kan bij oudere kinderen een hometrainer op de kamer worden geplaatst.



BEWEGEN NA DE BEHANDELING



Ook na de behandeling kan de kinesitherapeut je kind helpen om zijn krachten te herwinnen.

Wanneer je je kind aanmoedigt om terug te gaan sporten, is het mogelijk dat het hier geen zin in heeft. Het is makkelijk aan te nemen dat dat die keuze kankergerelateerd is, maar dit hoeft niet noodzakelijk zo te zijn. Je moet er rekening mee houden dat je kind deze sport ontgroeid is, ook al deed het dit graag voor de diagnose en behandeling.

DOELEN KIEZEN EN BEREIKEN

Zowel voor de ouders als het kind is het hebben van doelen belangrijk om door de behandeling te komen en verder te gaan.

Dit houdt in dat je kind persoonlijke doelen stelt, zelfs als deze helemaal anders zijn dan voor de diagnose.



- ★ Je hoeft geen doelen te stellen zoals het beklimmen van de hoogste berg, het maken van de langste wandeling of om ter snelste te zwemmen. Het doel is om stap voor stap vooruit te gaan.
- ★ Hou het einddoel in gedachten, maar deel het op in kleine en haalbare doelen.
- ★ Dit proces vraagt om een constante evaluatie: het doel kan veranderen, soms door de behandeling, soms door een mentale of fysieke dip ...
- ★ Soms ga je twee stapjes vooruit en één stapje terug, maar dit mag niet gezien worden als falen. Belangrijk is te focussen op het einddoel en te kijken hoever jullie al gekomen zijn.



HOE KAN IK MIJN KIND HELPEN EN AANMOEDIGEN?

Ook als je kind zich niet zo lekker voelt, is bewegen belangrijk voor de spieren en gewrichten en voor het behoud van de conditie. Als je kind te veel in bed ligt, kan het steeds moeilijker worden om, zodra het beter gaat, de draad weer op te nemen.

Kleine dingen kunnen veel bijdragen, hier volgen een aantal praktische tips.

Tijdens de ziekenhuisopname of korte periode thuis

Jonge kinderen (peuters en kleuters)

Jonge kinderen kun je meestal makkelijk stimuleren om te bewegen, maar tijdens een periode van ziek zijn, kan dit moeilijker zijn.

- * Kleed je kind overdag aan, laat het niet de hele dag een pyjama dragen. Het dragen van een pyjama wordt vaak gekoppeld aan 'ziek zijn' of 'in bed blijven' en nodigt minder uit tot bewegen.
- * Maak er tijdens het douchen, aan- en uitkleden, tanden poetsen ... een gewoonte van om je kind te laten rechtstaan. Dit is goed voor de spieren en de gewrichten van de benen.
- * Laat je kind overdag schoenen dragen; het stimuleert tot staan en stappen.

- * Speel op de grond (op een speelkleed of tapijt) in plaats van in bed. Op de grond zal je kind zich makkelijker gaan verplaatsen, van houding veranderen.
- * Een tafeltje en stoeltje (met de juiste afmetingen) om aan te spelen, moedigt je kind aan om op te staan en te gaan zitten. Laat je kind zo veel mogelijk zelf doen.
- * Geef je kind een poppenwagen of blokkenkar, een loopauto, loopfiets of driewieler, dit zal je kind helpen bij het (willen) lopen.
- * Laat je kind eerst een stukje aan de hand lopen voor je het gaat dragen, of laat het eerst een stukje achter de buggy lopen en daarna pas in de buggy zitten.
- * Laat je kind zo veel mogelijk zelf de trap opgaan.

Wanneer het beter gaat met bewegen, kun je allerlei activiteiten doen: naar het park gaan of samen spelen in de tuin.



Oudere kinderen

Bij oudere kinderen kan het blijven bewegen meer moeite kosten. Zich terugtrekken in bed kan een manier zijn om de dingen even niet onder ogen te hoeven komen. Het kan ook confronterend zijn als bewegen meer moeite kost dan normaal.

Enkele adviezen



- ❁ Uit bed komen om te douchen en om naar de wc te gaan.
- ❁ Overdag aangekleed zijn.
- ❁ Voor spelletjes, maaltijden uit bed komen en aan tafel zitten.
- ❁ Aan tafel zitten om de computer te gebruiken.
- ❁ Uit bed komen om tv te kijken.
- ❁ Bij onderwijs op de kamer (tijdens een opname) aan tafel zitten en indien mogelijk naar de ziekenhuisschool gaan.
- ❁ Geen ziekenhuisbed in de woonkamer plaatsen.

De bedoeling van deze adviezen is om je kind aan te moedigen actief te blijven. In iedere situatie moet je natuurlijk wel goed bekijken wat haalbaar is.

Praktische tips voor thuis

Je krijgt specifiek advies van het medisch team over wat je kind kan doen. Dit advies op maat is afhankelijk van het type kanker, de soort behandeling, de timing, welke sport je kind wil doen. Het medisch team is de beste bron van informatie. Contacteer hen als je over iets twijfelt.

De volgende tips zijn vrij algemeen.

- ★ Bouw activiteiten in in de dagelijkse routine van je kind. Deze activiteiten moeten rustig opgebouwd worden.
- ★ Vergroot de activiteiten binnen het gezin: samen met de bal spelen, wandelen of fietsen. Gebruik de Wii of Xbox om samen te spelen bij slecht weer. Hou rekening met de bloedwaarden. Wanneer het hemoglobine laag is, kan sporten draaierigheid of kortademigheid tot gevolg hebben. Lage bloedplaatjes verhogen het risico op blauwe plekken en bloedingen. Als ouder leer je snel het belang van de bloedwaarden. Het medisch team zal je hierover advies geven.
- ★ Hou rekening met infecties. Wanneer je kind een infectie heeft, is het beter dat het niet sport bovenop de gewone dagelijkse activiteiten. Als je kind koorts heeft, mag het niet sporten.



- ★ Let op vermoeidheid. Hecht veel belang aan een goed evenwicht tussen rust en activiteit. Hou rekening met wat je kind kan en bouw op tijd een pauze in. Als je kind zich forceert, zal het de volgende keer minder graag bewegen. Langzaam en goed opgebouwde oefeningen zijn een goede manier om over de vermoeidheid heen te komen en je energie op te bouwen.
- ★ Als je kind zich niet goed voelt of nieuwe onverklaarbare pijn heeft, vraag je best eerst aan de arts of kinesitherapeut of je kind mag sporten.
- ★ Een goede bescherming tegen de zon is belangrijk.
- ★ Zorg ervoor dat je kind voldoende drinkt tijdens het sporten.
- ★ Hou er rekening mee dat de calorie-inname aangepast is aan het activiteitsniveau van je kind.
- ★ Zorg ervoor dat je kind aangepaste en beschermende schoenen en kleding draagt.
- ★ Wanneer je kind een prothese heeft als gevolg van een bot-tumor, vraag dan aan het chirurgisch team welke specifieke oefeningen aangeraden worden.



BEN IK TE OVERBESCHERMEND?

Na een diagnose van kanker hebben ouders het gevoel dat ze hun kind moeten beschermen. Sommige ouders zijn bang dat als hun kind deelneemt aan sportactiviteiten, dit kan leiden tot kwetsuren. Andere ouders zijn echter vastbesloten om hun kind te laten sporten zoals voor de ziekte, waardoor ze vergeten rekening te houden met de veranderde situatie.

Belangrijk is om hierin een evenwicht te bewaren. Het kan van dag tot dag verschillen welke fysieke activiteiten (zoals wandelen, fietsen, ravotten ...) en sporten je kind kan beoefenen. Moedig je kind aan als het goed gaat en steun het wanneer het een mindere dag heeft.

Als je twijfelt of je kind voldoende beweegt, bespreek dit dan met het medisch en paramedisch team

WIE KAN ONS NOG HELPEN?

Naast ouders kan hulp en ondersteuning vanuit verschillende richtingen komen.

Broers en zussen kunnen een heel belangrijke rol spelen, vaak zonder dit te beseffen. Zij kunnen hun zieke broer of zus aanmoedigen om mee te voetballen in de tuin, even te wandelen, te lopen in het park of mee te gaan fietsen. Daarnaast kunnen ook vrienden van op school, (L.O.-)leerkrachten en trainers helpen.



Het team dat je kind behandelt, zal contact houden met de school en deze voorzien van de nodige info en praktische tips.

Binnen het medisch team kan de kinesitherapeut ook een belangrijke rol spelen. De kinesitherapeut van het ziekenhuis kan helpen met het behouden en opbouwen van spierkracht, het onderhouden van spierlengtes, het verhelpen van spier- en gewrichtsklachten. Hij kan helpen als je kind coördinatie- en evenwichtsproblemen heeft. Ook kan hij oefeningen opstellen die je kind thuis kan doen of kan hij helpen zoeken naar een thuis kinesitherapeut.

LINKS

- ❁ Belgian Society for Pediatric Hematology & Oncology (BSPHO)
<http://www.bspho.be/>
- ❁ United Kingdom Children's Cancer Study Group (UKCCSG)
<http://www.cclg.org.uk/>



Deze brochure is een realisatie van de Belgian Society for Pediatric Hematology & Oncology (BSPHO), de werkgroep revalidatie en de dienst communicatie, gebaseerd op de brochure 'Sports and exercise for children and young people with cancer: A parents guide' van de United Kingdom Children's Cancer Study Group (UKCCSG).



© december 2016 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door kinderhemato-oncologie en revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700702.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 33 22 11

www.uzleuven.be

Als patiënt kunt u uw afspraken, facturen en persoonlijke gegevens ook online raadplegen via **mynexuz**. Surf naar www.mynexuz.be voor meer informatie.

