



Beweegvoorschriften voor patiënten met **longkanker**: do's and dont's

CARDIO TRAINING:



Roeien: bij voorkeur niet post operatief.



Crosstrainer: bij voorkeur post operatief stilstaande handvaten gebruiken.

CORE OEFENINGEN:



Bridge-oefening: vermijd bij metastase op de wervelzuil.

STRETCHING:



Bilspier: mogelijks problemen met het neerliggen. Bespreek alternatieve posities en oefeningen met de patiënt.

KRACHTOEFENINGEN:



Opletten bij **botmetastase**.



Poortkatheter: vermijd rek op de pectoralis, niet verder dan 90° gedurende 2 weken na plaatsing en verwijdering.



Vertical traction post operatief: vermijd het rekken van de pectoralis niet verder dan 90°. Dit is ook van toepassing bij patiënten met ernstig emfyseem, waar verticale tractie vermeden moet worden. Tot slot moet verticale tractie ook worden vermeden na een pneumothorax.

Aandachtspunten



Botmetastase: geen druk uitoefenen op de locatie van de metastase om pijn en breuken te vermijden.



Ook bij **algemene zwakte** is beweging en oefentherapie aangeraden.



Post operatief: vermijd zware krachtoefeningen met gewichten en bukkende bewegingen.