



Beweegvoorschriften voor patiënten met **digestieve** kanker: do's and dont's

Aandachtspunten



Anaal, rectum, perineum: impact van de bestraling bij fietsoefeningen, individueel te evalueren. Alternatief is een handfiets.



Stoma: geen spanning op abdomen, contactsporten vermijden.



Pompje: opletten met de lichaamstemperatuur.



Verhoogd valrisico: vaak chemo geïnduceerde perifere neuropathie (CIPN). Voeg evenwichtstraining toe als trainingsmodaliteit.



Chirurgie: vermijd druk op abdomen (zoals zware krachtsoefeningen) en buikspier-oefeningen, wandelen is aan te raden tijdens de eerste 6 tot 8 weken.

CORE OEFENINGEN:



Stoma/pompje: pompje is temperatuurafhankelijk (bij stijging zal het sneller doorlopen dan voorzien).



Instabiele wervelmetastasen: let op met torsies.

KRACHTOEFENINGEN:



Alle oefeningen kunnen uitgevoerd worden op maat van de patiënt.



Opletten bij botmetastase



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

CARDIO TRAINING:



Bij **oedeem, irritatie perianaal, klieren:** individueel herevalueren, fietsen kan irritatie veroorzaken.



Roeien: vermijd post operatief (tractie op abdomen).

STRETCHING:



Bij **abdominale chirurgie** of **stoma:** gebruik een handdoek tijdens hamstring- en bilspierstretching om druk op het abdomen te verminderen.



Opletten bij poortkatheter