



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

Aandachtspunten



Na **prostatectomie**: Zorg voor voldoende tijd om te herstellen na een operatie (kan oplopen tot 6 weken). Vermijd gedurende zeker 6 weken alles wat perineale druk veroorzaakt (zoals fietsen, motorrijden, paardrijden, etc.)



Na **radiotherapie**: geen contra-indicatie voor beweging. Mogelijkheid tot fietsen individueel te evalueren.



Na **brachytherapie**: vermijd fietsen en zware training van onderste ledematen en bekkenbodem gedurende 2-4 weken.



Geen contra-indicatie voor **bekkenbodemoefeningen**. Aan te raden bij incontinentieproblemen



Incontinentie is geen contra-indicatie voor beweging. Bespreek met de patiënt wat mogelijk is en pas indien nodig aan.



Bij **massieve macrohematurie**: absolute contra-indicatie voor beweging. Neem contact op met behandelende arts.



Anti-hormonale therapie en **osteoporose**: en osteoporose: Let op risico op fractuur. Evenwichtstrainingen zijn aangeraden.



Overweeg het **valrisico** van de patiënt in het kiezen van de geschikte oefeningen.

CORE OEFENINGEN:



Chirurgie: vermijd abdominale druk post operatief.



Bridge-oefening: vermijd bij metastase op de wervelzuil.

CARDIO TRAINING:



Fietsen: vermijd de week na prostaatbiopsie.



Roeien: bij voorkeur niet post operatief.



Crosstrainer: bij voorkeur post operatief stilstaande handvaten gebruiken.

KRACHTOEFENINGEN:



Let op bij **botmetastase**.



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



Chirurgie: vermijd abdominale druk post operatief.

STRETCHING:



Chirurgie: gebruik een handdoek tijdens **hamstring-** en **bilspierstretching** om druk op het abdomen te verminderen.



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