

Corona crisis: zo blijf je thuis in beweging!

De diagnose en behandeling van kanker brengt een hoop onzekerheden met zich mee. Helemaal nu we te maken hebben met het Corona virus, en alle maatregelen die daaromtrent zijn genomen.

Deze maatregelen dwingen ons om zoveel mogelijk thuis te blijven. Daardoor wordt onze bewegingsvrijheid beperkter. Het is echter belangrijk om te blijven bewegen.

Regelmatig bewegen stimuleert namelijk het immuunsysteem, is goed voor de conditie van hart en longen, houdt spieren, pezen en botten sterk en vermindert gevoelens van angst en depressie.

Daarnaast zorgt voldoende lichaamsbeweging voor het beter doorstaan van de behandelingen, minder hevige bijwerkingen, en minder conditieverlies en vermoeidheid.

Omdat wij het belangrijk vinden dat onze patiënten ook nú voldoende bewegen, hebben we hieronder de mogelijkheden tot bewegen in de thuissituatie op een rij gezet.

Wij proberen deze informatie regelmatig aan te vullen. Ook met beeldmateriaal, zoals instructiefilmpjes met oefeningen die u thuis kunt doen.

Houd daarvoor onze website en Facebook pagina in de gaten:

- <https://oncologie.mumc.nl/oncologische-revalidatie>
- www.facebook.com/oncologiemumc

Wat kunt u zelf doen om voldoende te bewegen?

Houd u zoveel mogelijk aan de [Beweegrichtlijnen](#) en bekijk het filmpje hieronder “Brenge beweging in je dag”.



Geadviseerd wordt om minimaal **150 minuten (2.5 uur)** per week matig intensieve inspanning te verrichten, **verspreid over meerdere dagen** en uitgevoerd in **blokken van 10 minuten of langer**. Daarnaast is het advies om 2x per week bot- en spierversterkende activiteiten te doen. Voor ouderen (60 jaar en ouder) aangevuld met balansoefeningen, zoals staan op 1 been, voetje voor voetje over een (denkbeeldige) lijn lopen.

Verder geldt:

- méér bewegen is beter
- probeer veel stilzitten te voorkomen!

Wat betekent dat in de praktijk?

- Probeer iedere dag minimaal 30 minuten matig-intensief te bewegen.
- Denk hierbij aan wandelen, fietsen, tuinieren, klussen, huishouden.
- Beweeg in blokken van minimaal 10 minuten achter elkaar. Dus bijvoorbeeld 2x10 min wandelen en 1x10 minuten tuinieren, is samen ook 30 minuten lichaamsbeweging.
- Doe daarnaast 2 keer per week bot- en spierversterkende oefeningen. Tip: doe mee met [Nederland in Beweging op NPO1](#).
- Op de [website van L1](#) geeft een fysiotherapeut elke dag tips om thuis gezond te bewegen. Maak hier gebruik van!
- Eind deze week plaatsen we zelf ook filmpjes van oefeningen op de MUMC+ website en Facebook pagina.

Wat als mijn conditie dit niet toelaat?

- Bedenk dat alle beweging die u kunt doen goed is.
- Zitten is bijvoorbeeld beter dan liggen. En af en toe even staan is beter dan blijven zitten.
- Probeer uw dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk zelfstandig uit te voeren. Denk hierbij aan douchen, aankleden, het klaarmaken van een maaltijd, het leegmaken van de brievenbus.
- Probeer ieder uur even te bewegen. Loop bijvoorbeeld kleine stukjes in huis of in de tuin.
- Neem, als u hiertoe in staat bent, ook dagelijks (enkele keren) de trap.

Waar moet ik rekening mee houden?

- Beweeg alleen op een rustige intensiteit, dat stimuleert namelijk het immuunsysteem. Intensief bewegen, waarbij u buiten adem raakt, maakt juist vatbaarder voor infecties.
- Houd u bij wandelen of fietsen buitenshuis aan de richtlijn om een afstand van 1.5 meter tot elkaar te bewaren.
- Blijf binnen bij lichte verkoudheidsklachten (lichte hoest, keelpijn, hoofdpijn, niezen, loopneus). Bewegen mag, maar doe het rustig.
- Bij koorts, flink hoesten en kortademigheid moet u rust nemen en zich niet teveel inspannen. Neem bij deze klachten ook contact op met uw huisarts of uw behandelteam van het Oncologie Centrum.
- Was regelmatig uw handen.
- Eet zo gezond mogelijk, kijk voor tips op [voedingenkankerinfo.nl](#). U vindt hier ook twee relevante artikelen:
 - [Corona en voeding/kanker](#)
 - [Weerstand verhogen bij kanker](#)
- Zorg voor een goede nachtrust.