

Het belang van beweging en fysiotherapie bij longkanker

Infonamiddag PROLONG – 19/06/2025

Lore Dams - PT, PhD

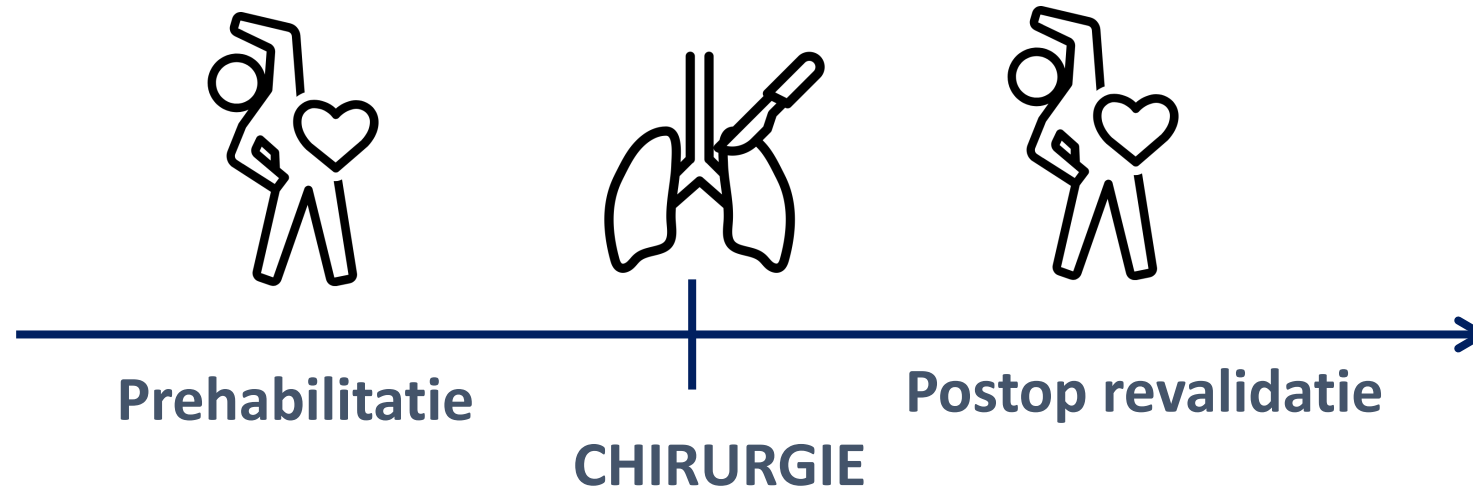


- ✓ Sneller herstel na chirurgie
- ✓ Betere tolerantie behandeling
- ✓ Nevenwerkingen behandeling afremt
- ✓ Vermoeidheid – levenskwaliteit verbetert
- ✓ Positieve effecten overleving
- ✓ Gratis of terugbetaald door ziekenfonds





Sneller herstel na chirurgie



- Minder postoperatieve complicaties (bv. longontsteking)
- Kortere tijd in ziekenhuis
- Conditie hart- en vaatsysteem, ademhalingsstelsel



Betere tolerantie behandeling

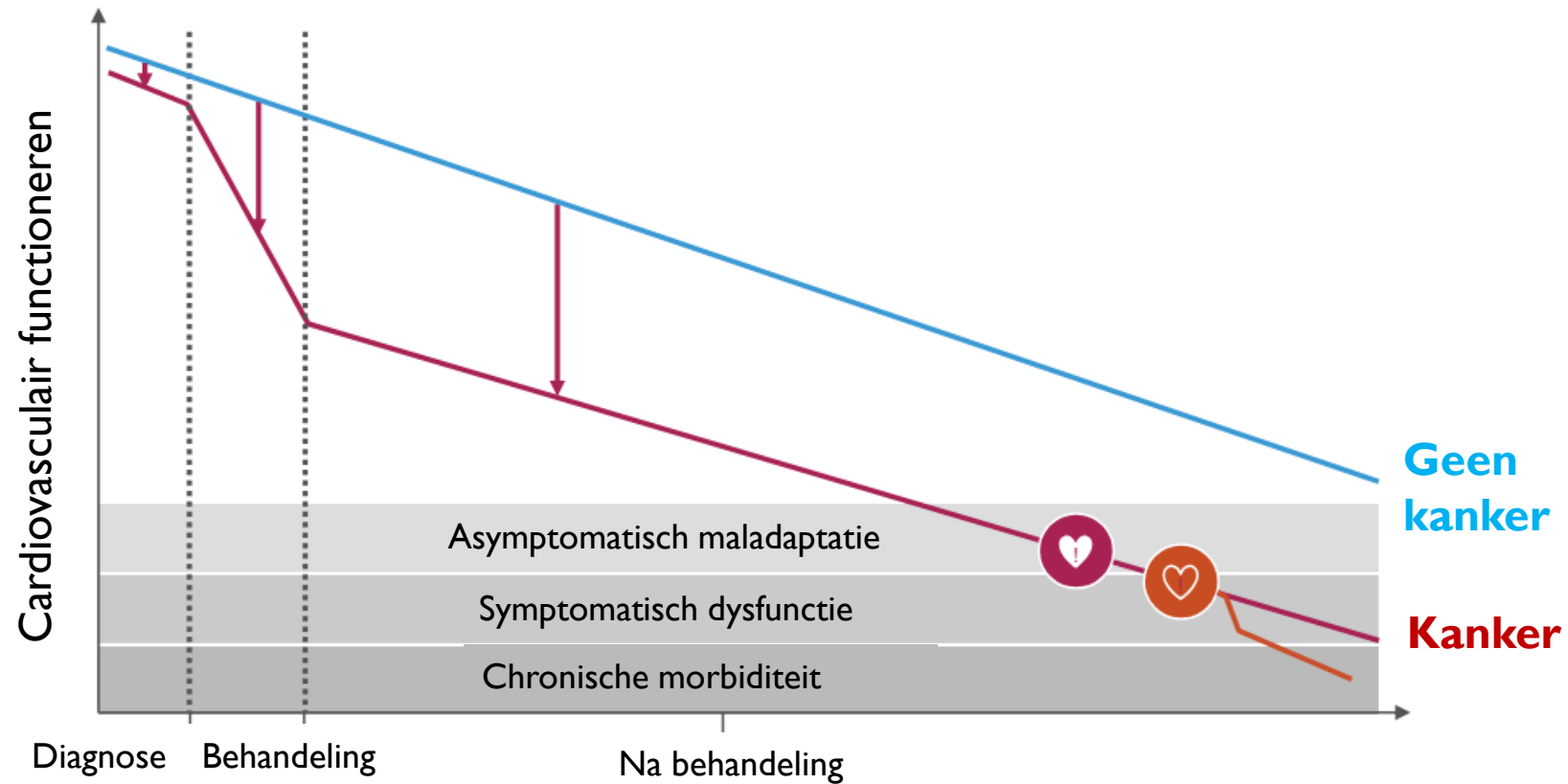


= Betere tolerantie behandelingen

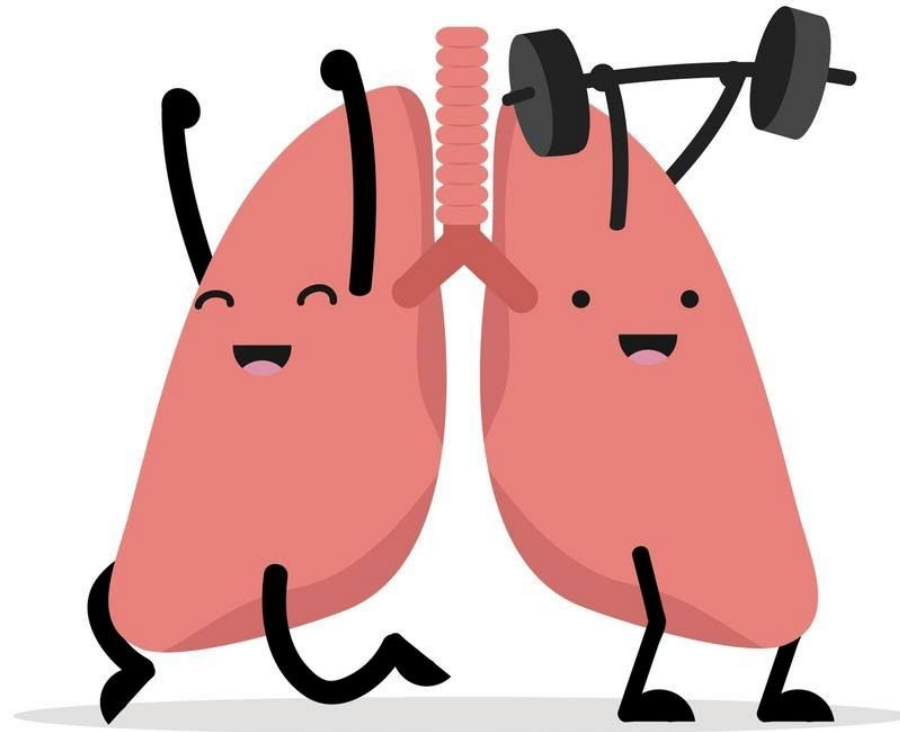
= Minder onderbrekingen en een betere therapietrouw



Afremmen nevenwerkingen: hart-en vaatsysteem

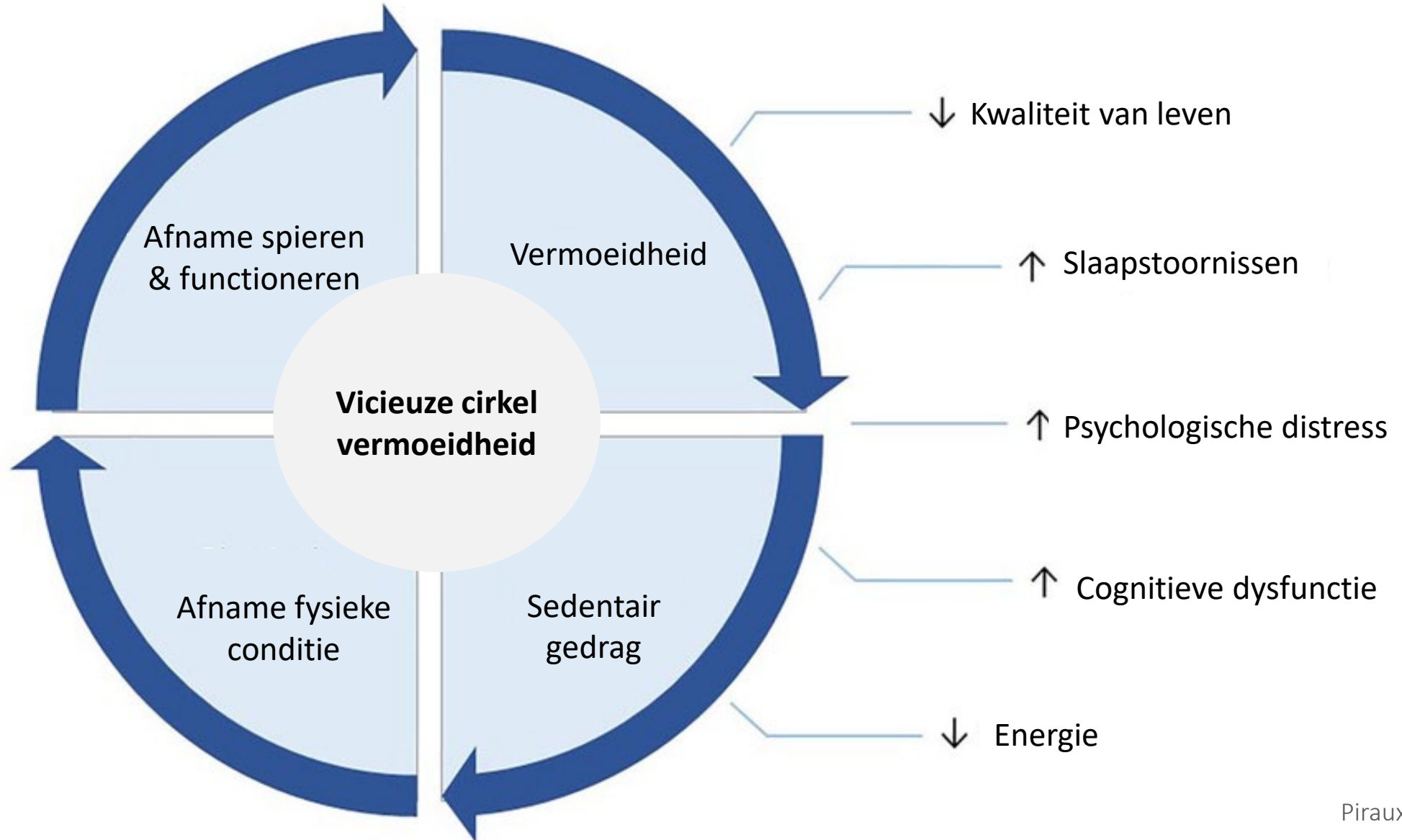


✓ Afremmen nevenwerkingen: ademhalingsstelsel



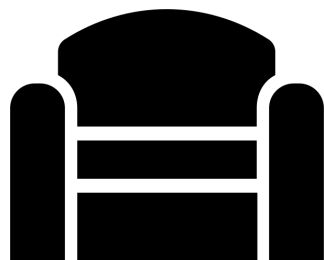


Afremmen nevenwerkingen: vermoeidheid





Positieve effecten overleving



**Fysiek inactief
na diagnose**

Versus

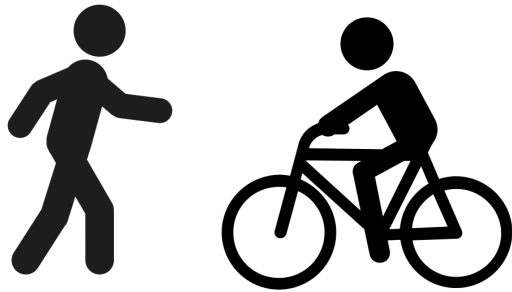


**Fysiek actief
na diagnose**

→ Wie blijft bewegen na de diagnose van longkanker heeft 24% minder kans om vroegtijdig te overlijden

Bewegen bij en na kanker: hoeveel en hoe?

Aerobe lichaamsbeweging – conditie



Spierversterkende oefeningen



Frequentie - duur

Tijdens behandeling: 3x/week, 30 min
Na behandeling: 150-300 min per week

Intensiteit

Matig intensief

Type

(snel)wandelen, fietsen, zwemmen

Frequentie - duur

2-3x/week, 3 sets 8-12 herhalingen
8-10 oefeningen/20 minuten

Intensiteit

Matig intensief

Type

grote spiergroepen Bv. kniebuigingen
eigen lichaamsgewicht, elastiek, gewichten



Best Exercises for Lung Cancer Patients



Breathing Exercises

breathing exercises can greatly help you in breathing better without much difficulty. These exercises increase lung capacity and promote the efficiency of breathing even when some of your lungs might be damaged

Stretching Exercises

Stretching exercises increase your blood flow to the overall body and promotes body repair. These exercises expand the chest cavity and increase lung capacity

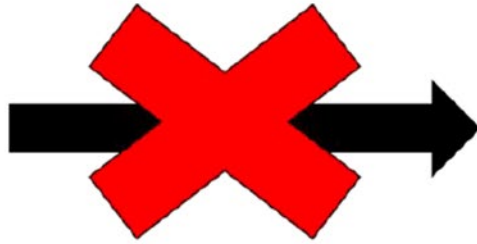
Aerobic Exercises

Aerobic exercises like walking, running and swimming improve heart health by increasing blood circulation. Increased circulation ensures the good functioning of your lungs and therefore helps in cancer treatments

Strength Training

Strength training like weight lifting helps regain muscle mass and increase your strength. Adding on to this, they also increase your posture and balance by improving bone strength





One size does not fit all



- ✓ Sneller herstel na chirurgie
- ✓ Betere tolerantie behandeling
- ✓ Nevenwerkingen behandeling afremt
- ✓ Vermoeidheid – levenskwaliteit verbetert
- ✓ Positieve effecten overleving
- ✓ Gratis of terugbetaald door ziekenfonds



“Als lichaamsbeweging een pil was, zou het het meest voorgeschreven medicijn ter wereld zijn.”

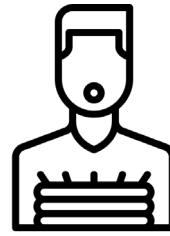


Fysieke activiteit bij longkanker

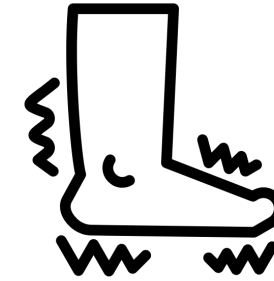




Afgenomen
conditie



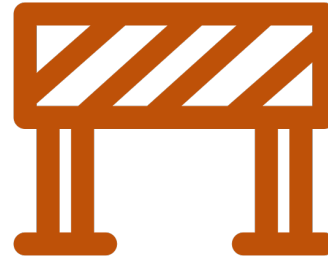
Kortademigheid



Gevoelloosheid
handen en/of voeten



Neerslachtige
gevoelens



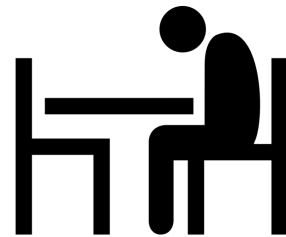
Mogelijke barrières fysieke activiteit bij longkanker



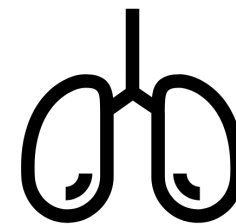
Angst



Afgenomen
spiermassa



Eenzaamheid



Afgenomen
longfunctie



Vermoeidheid

Tips voor beweging bij longkanker



1. Stel haalbare doelen

Fysieke activiteit als je kanker hebt?

- Het vermindert **kankergelateerde vermoeidheid**
- Het helpt om ook andere **bijwerkingen van je behandeling** te verminderen
- Je verbetert je **fysiek functioneren** en **levenskwaliteit**
- Het zal mogelijke gevoelens van **angst** en **depressie** verminderen



Conditietraining

Probeer minstens 3 dagen per week 30 minuten te bewegen aan een matige intensiteit. Dit is een intensiteit waarbij je hartslag verhoogt en je lichtjes begint te zweten.



Krachttraining

Probeer 2 keer per week enkele oefeningen te doen ter versterking van de grote spiergroepen (vb. een boodschappentas dragen, rechtkomen vanop een stoel en weer gaan zitten).

Alle beetjes helpen! Iedere fysieke activiteit tijdens de behandeling is beter dan geen activiteit.



Hou het simpel!

Maak een wandeling, laat de hond uit, ga met de fiets naar de winkel, neem de trap...

TIPS

- Probeer ook bij ernstige vermoeidheid te bewegen: deel 30 minuten op in drie beweegmomenten per dag
- Een stappenteller kan je helpen om gemotiveerd te blijven
- Kies voor activiteiten die je graag doet
- Spreek met iemand af om samen te bewegen

Blijven bewegen tijdens en na kanker? Jazeker!



Advies op maat?

Scan de QR-code en vul de vragenlijst in om gepersonaliseerd advies te ontvangen over uw revalidatiemogelijkheden



SCAN ME



Ontdek ons huidig aanbod aan beweging en sport op de website!

www.kanactief.be



Vragen of meer informatie? Neem gerust contact op.

- Revalidatie tijdens de behandelingen: bewegenbijkanker@uzleuven.be
- Revalidatie na de behandelingen: kanactief@uzleuven.be

Tips voor beweging bij longkanker



1. Stel haalbare doelen



2. Laat je begeleiden



Nederland in Beweging

Sport

Beweeg mee met Barbara de Loor en Duco Bauwens.

Elke werkdag om 09.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1.

Vandaag · 10:15 · NPO 1 · 15 min

Morgen · 5:55 · NPO 1 (hh)

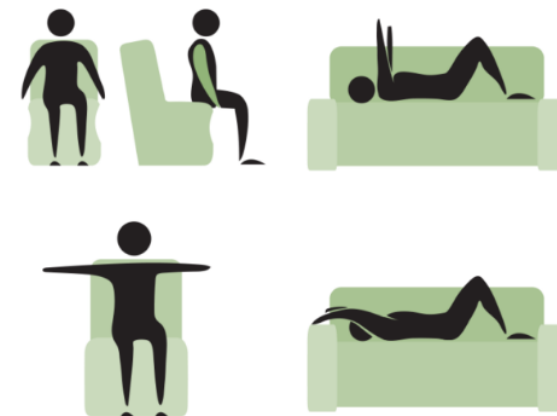
Deze afl. is nog 27805 dagen online beschikbaar.

Krachttoefeningen in beeld

Maak je keuze uit deze oefeningen voor de verschillende spieren. Probeer zo veel mogelijk te **variëren**: 1 oefening per spier. Goed nieuws is dat je deze oefeningen **makkelijk thuis** of op het werk kan doen: vanuit een stevige zetel, op een stevige stoel, of rechtstaand. De oefeningen zijn beschikbaar voor je belangrijkste spieren in je schouders, armen en borst, bovenrug, buik, bovenbenen en kuiten.

Download

Extra oefeningen voor 65-plussers? Verken het [oefenpakket valpreventie](#).



<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegoefeningen/krachttoefeningen>

<https://www.gezondleven.be/files/beweging/Krachttoefeningen-in-beeld-A4.pdf>

Oncohulp Vlaanderen

Registreer als zorgverlener

Welkom op de website 'Oncohulp Vlaanderen'.

Kanker kan jouw wereld en die van je naasten op zijn kop zetten. Heb jij of iemand uit jouw omgeving behoefte om hierover te praten?

Op deze website kan je op zoek gaan naar een zorgverlener met ervaring met mensen met kanker.

- [psycholoog](#)
- [seksuoloog](#)
- [psychotherapeut](#)
- [diëtist](#)
- [Bewegen Op Verwijzing coach \(BOV-coach\)](#)

Ben je op zoek naar een Kinecoach? Klik [hier](#).

Zoek je nog andere ondersteuning (Inloophuizen, lotgenotencontact, revalidatie,...)?

Klik dan [hier](#).

Deze website is een initiatief van het [Cédric Hèle Instituut](#) in samenwerking met [Kom op tegen Kanker](#).



Familienaam

Discipline

Doelgroep

Stad/Gemeente

Straal

Privé-praktijk

Verbonden aan ziekenhuis

Zoek



REVALIDATIE

Oncorevalidatie

Heb je een half jaar of een jaar na de diagnose kanker ook nog niet-medische problemen? Ben je niet zo snel weer de oude als je had verwacht? Een revalidatieprogramma voor kankerpatiënten kan helpen. In veel ziekenhuizen lopen daarom zogenaamde oncorevalidatieprogramma's, die aangepaste lichaamstraining combineren met informatieve sessies in groep over allerlei aspecten van de ziekte.

SNEL NAAR

[Wat houdt oncorevalidatie in het ziekenhuis in?](#)

[Voor wie?](#)

[Wat kost het?](#)

[Hoe deelnemen?](#)

[Waar kan je oncorevalidatie volgen?](#)

[Andere bewegingsactiviteiten voor mensen met kanker](#)

[De toekomst](#)

Wat houdt oncorevalidatie in het

[Stel je vraag over kanker](#)

KanActief

KanActief is het oncologisch revalidatieprogramma in UZ Leuven. In beweging zijn tijdens en na uw behandeling heeft namelijk een bewezen positief effect op uw algemeen welzijn en het verminderen van nevenwerkingen. Het programma gaat door in groep en biedt een combinatie van aangepaste lichaamstraining en interactieve lezingen.

Op deze pagina

- ↓ [2 revalidatieprogramma's](#)
- ↓ [Ervaar het positieve effect van beweging](#)
- ↓ [Wat deelnemers vertellen](#)
- ↓ [Nieuws en evenementen](#)

2 revalidatieprogramma's



Revalideren tijdens uw behandeling ⊕

Voelt u zich moe of minder fit? Volg tijdens uw behandeling een aangepaste training in Gasthuisberg. Zo herstelt u sneller en hebt u minder klachten.



Revalideren na uw behandeling ⊕

Voelt u zich moe of minder fit na afloop van uw behandeling? KanActief Pellenberg biedt u aangepaste lichaamstraining met psychosociale begeleiding.

KanActief

KanActief is het oncologisch revalidatieprogramma in UZ Leuven. In beweging zijn tijdens en na uw behandeling heeft namelijk een bewezen positief effect op uw algemeen welzijn en het verminderen van nevenwerkingen. Het programma gaat door in groep en biedt een combinatie van aangepaste lichaamstraining en interactieve lezingen.

Op deze pagina

- ↓ [2 revalidatieprogramma's](#)
- ↓ [Ervaar het positieve effect van beweging](#)
- ↓ [Wat deelnemers vertellen](#)
- ↓ [Nieuws en evenementen](#)

2 revalidatieprogramma's



Revalideren tijdens uw behandeling ⊕

Voelt u zich moe of minder fit? Volg tijdens uw behandeling een aangepaste training in Gasthuisberg. Zo herstelt u sneller en hebt u minder klachten.



Revalideren na uw behandeling ⊕

Voelt u zich moe of minder fit na afloop van uw behandeling? KanActief Pellenberg biedt u aangepaste lichaamstraining met psychosociale begeleiding.

Doel

Behoud van spierkracht en conditie

Frequentie

2 keer per week, telkens 1-1,5 uur

Begeleiding

- Individuele begeleiding in een groep van maximaal 6 personen
- Onder begeleiding van een kinesitherapeut
- Trainingssessies gaan door in de fitness

Locatie

Campus Gasthuisberg

Inschrijven en meer informatie

Vul het formulier in. Daarna zal een kinesitherapeut contact met u opnemen.

[Schrijf u nu in](#)



KanActief

KanActief is het oncologisch revalidatieprogramma in UZ Leuven. In beweging zijn tijdens en na uw behandeling heeft namelijk een bewezen positief effect op uw algemeen welzijn en het verminderen van nevenwerkingen. Het programma gaat door in groep en biedt een combinatie van aangepaste lichaamstraining en interactieve lezingen.

Op deze pagina

- ↓ [2 revalidatieprogramma's](#)
- ↓ [Ervaar het positieve effect van beweging](#)
- ↓ [Wat deelnemers vertellen](#)
- ↓ [Nieuws en evenementen](#)

2 revalidatieprogramma's



Revalideren tijdens uw behandeling ⊕

Voelt u zich moe of minder fit? Volg tijdens uw behandeling een aangepaste training in Gasthuisberg. Zo herstelt u sneller en hebt u minder klachten.



Revalideren na uw behandeling ⊕

Voelt u zich moe of minder fit na afloop van uw behandeling? KanActief Pellenberg biedt u aangepaste lichaamstraining met psychosociale begeleiding.

Doel

Behoud van spierkracht en conditie

Frequentie

2 keer per week, telkens 1-1,5 uur

Begeleiding

- Individuele begeleiding in een groep van maximaal 6 personen
- Onder begeleiding van een kinesitherapeut
- Trainingssessies gaan door in de fitness

Locatie

Campus Gasthuisberg

Inschrijven en meer informatie

Vul het formulier in. Daarna zal een kinesitherapeut contact met u opnemen.

[Schrijf u nu in](#)

Frequentie

2 keer per week, telkens 1,5 uur

Duur

12 weken

Locatie

[Therapietoren campus Pellenberg](#)

Inschrijven en meer informatie

U schrijft zich in voor één van de volgende groepen:

- Revalidatie na borstkanker
- Revalidatie na oncologische diagnose

[Schrijf u nu in](#)

[Home](#)

Respiratoire revalidatie

Programma om klachten van patiënten met een longaandoening op te vangen en hen helpt om beter te functioneren in het dagelijks leven.

Op deze pagina

- ↓ [Afspraken](#)
- ↓ [Beter omgaan met ziekte](#)
- ↓ [Onderdelen van het programma](#)
- ↓ [Brochure](#)
- ↓ [Video screening, opzet en uitvoering van respiratoire revalidatie](#)
- ↓ [Specialisten](#)



Afspraken

Respiratoire revalidatie



016 34 31 16 - werkdagen van 8 tot 12 uur



[Bekijk uw afspraken via mynexuzhealth.](#)

Beter omgaan met ziekte

Het revalidatieprogramma richt zich op verbeteringen op lange termijn, waaronder:

- Verbeterde levenskwaliteit
- Beter inspanningsvermogen
- Minder medische zorgen nodig
- Meer controle over ziekte

Tips voor beweging bij longkanker



1. Stel haalbare doelen



2. Laat je begeleiden



3. Have fun – kies iets wat je graag doet



Nederland in Beweging

Sport

Beweeg mee met Barbara de Loor en Duco Bauwens.

Elke werkdag om 09.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1.

Vandaag · 10:15 · NPO 1 · 15 min
Morgen · 5:55 · NPO 1 (hh)

[Deze aff. is nog 27805 dagen online beschikbaar.](#)



Voor patiënten en naasten

Zomerwandeling in en rond de dwaaltuin

Datum
07/08/2025

Uur
Van 10.00 tot 11.30

Locatie
Sportcentrum KU Leuven [📍](#)

Onder begeleiding van
vrijwilligers

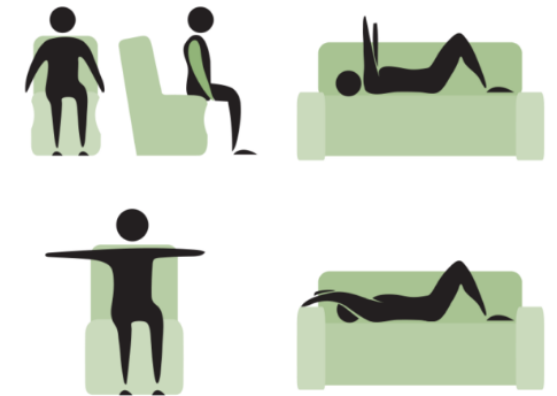
[Meer info](#) →

Kracht oefeningen in beeld

Maak je keuze uit deze oefeningen voor de verschillende spieren. Probeer zo veel mogelijk te **variëren**: 1 oefening per spier. Goed nieuws is dat je deze oefeningen **makkelijk thuis** of op het werk kan doen: vanuit een stevige zetel, op een stevige stoel, of rechtstaand. De oefeningen zijn beschikbaar voor je belangrijkste spieren in je schouders, armen en borst, bovenrug, buik, bovenbenen en kuiten.

Download

Extra oefeningen voor 65-plussers? Verken het [oefenpakket valpreventie](#).





kanactiefuzleuven

Follow Message

16 posts 145 followers 77 following

KanActief UZ Leuven
In beweging voor beweging bij kanker
Oncorevalidatie
@uzleuven.be
Campus Gasthuisberg en Pellenberg
#KanActief
www.uzleuven.be/kanactief + 1



Bewegtips



In the spotlight



Events

POSTS TAGGED

Three 'Meet the team' cards for Katrien, Lore, and Anneleen, each with a photo and bio details.



KanActief UZ Leuven

31 vind-ik-leuks • 47 volgers

Chatbericht sturen

Vind ik leuk

Zoeken

Zoeken

Locatie

- Diest 1
- Hoeselt 1
- Leuven 4
- Limburg 3
- Oost-Vlaanderen 1
- Tienen 5
- Vlaams-Brabant 14

Intensiteit

- Aangepast 6
- Gemiddeld 4
- Laag 7

Doelgroep

- Enkel met lotgenoten 7
- Gemengde groep 5
- Lotgenoten (enkel borstkanker) 2



Created by Mariia Nisiforova
from Noun Project

Ochtendgymnastiek - Lieve Govaerts

- Vlaams-Brabant, Tienen
- Gemiddeld
- Enkel met lotgenoten



Created by Adrien Coquet
from Noun Project

Aquagym - Sportdienst Tienen

- Vlaams-Brabant, Tienen
- Gemiddeld
- Enkel met lotgenoten

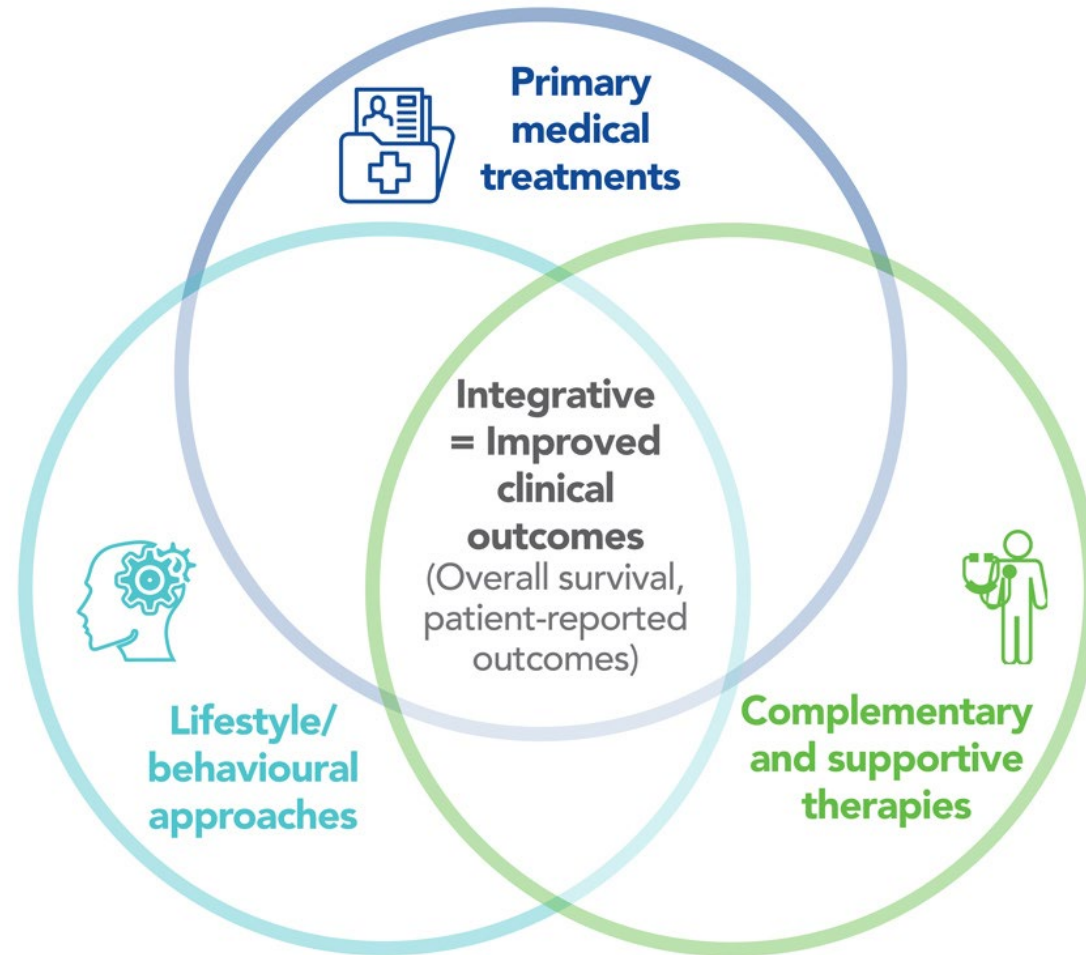


Created by Luisa Iborra
from Noun Project

Yoga bij kanker - Abhyasa

- Vlaams-Brabant, Leuven
- Laag
- Enkel met lotgenoten

Integratieve oncologie



Conclusie

Verandering is een proces,
geen gebeurtenis





T THEORY

i INTO

P PRACTICE

Thank
you!

Contact:

bewegenbijkanker@uzleuven.be

lore.dams@uzleuven.be

lore.dams@uantwerpen.be