

Informatiebrochure voor ouders

Zet kanker 'buitenSPEL'

Bewegen tijdens de kankerbehandeling van uw kind



Koningin Mathilde
Moeder- en kindcentrum



1.	Wat zijn de voordelen van bewegen? ...	4
2.	Hoe vaak moet je bewegen?	6
	2.1 Baby's	
	2.2 Peuters en kleuters	
	2.3 Lagere school en adolescentie	
3.	Beweging tijdens kanker.....	7
	3.1 Invloed van kanker op het lichaam van uw kind	
	3.2 Invloed van kanker op het dagelijkse leven van uw kind	
	3.3 Beweging maakt uw kind sterker	
4.	Maximaal bewegen in tijden van ziekte	8
5.	Welke activiteiten kan mijn kind doen?	9
6.	De kinesitherapeut in het ziekenhuis ...	10
7.	Tips en tricks	11
	7.1 Thuis	
	7.2 In het ziekenhuis	
	Contact	12

Beste ouder

Uw kind volgt momenteel een behandeling tegen kanker. Het is belangrijk dat uw kind blijft bewegen tijdens deze behandeling. Ook al blijkt sport, spel en beweging niet vanzelfsprekend tijdens deze periode en tussen de vele ziekenhuisbezoeken door. Beweging blijft een belangrijke factor in het genezingsproces.

Deze brochure bevat achtergrondinformatie en praktische adviezen om beweging tijdens de behandeling (opnieuw) toe te passen.

Er bestaat echter geen 'one-size-fits-all' programma. **Elk kind is uniek.**

Hebt u nog specifieke vragen of bezorgdheden, stel ze dan gerust aan de kinesitherapeut of behandelend arts.

Wij staan voor u klaar!

1 Wat zijn de voordelen van bewegen?

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Hoe oud je ook bent. Gedurende de eerste levensjaren ontwikkelt een baby en een peuter op korte termijn zeer veel vaardigheden. We spreken echt van mijlpalen: een kindje leert rollen, zitten, kruipen, staan, stappen, springen... Op kleuterleeftijd wordt het aantal vaardigheden uitgebreid en de kleuter verfijnt deze vanaf de lagere school.

Het is belangrijk om veel bewegingskansen aan te bieden om zo:

- * Spieren en botten te versterken
- * Een goede groei en ontwikkeling te stimuleren
- * Een gezond gewicht te behouden
- * Evenwicht, coördinatie en motoriek te verbeteren
- * De kans op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten te reduceren
- * De darmtransit te bevorderen

Bovenstaande puntjes bewijzen dus dat bewegen zeker belangrijk is. Maar er zijn nog meer voordelen van bewegen:

- * Tijdens het sporten komen endorfines vrij, ook wel gelukshormonen genoemd.
- * Meer sociaal contact. Tijdens dit contact bouwt uw kind de vaardigheid om samen te werken uit.
- * Beter zelfvertrouwen
- * Betere concentratie, met vaak mooiere schoolresultaten
- * Een verbeterd slaappatroon
- * Een betere aanpak van stress en angst



VOORDELEN VAN BEWEGEN

VOLWASSENEN

OUDEREN

Betere concentratie en productiviteit	Minder pijn	Betere aanpak van stress en angst
Betere cholesterol	Betere bloeddruk	Minder valincidenten
Gezond gewicht	Minder rugpijn	Versterkt spieren en botten
Minder kans op Diabetes type 2, Osteoporose, Hart- en vaatziekten, Darm- en borstkanker	Minder spier- en gewrichtsklachten	Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven
	Minder luchtvervuiling	

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017, gezondleven.be

2 Hoe vaak moet uw kind bewegen?

2.1 Baby's

Voor zuigelingen creëert u best zoveel mogelijk bewegingskansen en bewegingsruimte. Dit steeds in een veilige omgeving. Tijdens wakkere momenten mag een baby hoogstens 1 uur onafgebroken stil zitten. Zo is het gebruik van een draagbare autostoel enkel te adviseren voor het vervoer in de auto. Baby's hebben hier weinig bewegingsruimte. Voor lange wandelingen gebruikt u best een echte kinderwagen. Hier heeft uw baby meer ruimte om te bewegen. Leg baby's tijdens wakkere periodes regelmatig op de buik op een speelmat. Zo oefenen ze hun nekspieren, schouders en leren ze rollen van buik naar rug en omgekeerd. Vaak vinden ze die buikspeeltijd in het begin niet zo fijn, maar er bestaan handige tips om het aangenamer te maken. Bespreek met uw kinesitherapeute de mogelijkheden.

2.2 Peuters en kleuters

Peuters en kleuters hebben gemiddeld 3 uur beweging per dag nodig: van lichte, matige of hoge intensiteit. Voorbeelden van beweging bij peuters en kleuters:

- * staand knutselen
- * springen
- * klauteren
- * buitenspelen

Ravotten en wat ruwer spelen hebben kleuters nodig om hun lichaam te leren kennen, hun krachten te ontdekken en te leren doseren. Varieer tussen de activiteiten die uw kindje leuk vindt, op maat van zijn of haar leeftijd. Op deze manier komen ze zeker aan hun dagelijkse portie beweging.

2.3 Lagere school en adolescentie

Voor deze groep is gedurende het grootste deel van de (wakkere) dag activiteiten van lichte intensiteit belangrijk. Hieronder rekenen we: naar school stappen, rustig spelen en staand bellen. Maar deze groep heeft zeker ook nood aan

minstens 60 minuten van matige en hoge intensiteit.

Deze 60 minuten matige tot hoge intensiteit mag u verdelen in blokken van minstens 10 minuten. Uw kind komt zeer snel aan deze 60 minuten, tel maar op: al wandelend of fietsend naar school, tikkertje op de speelplaats en de hond uitlaten.

Naast de bovengenoemde lichaamsbeweging is het goed om 3 keer per week een uur intensief te bewegen. Bijvoorbeeld: zwemmen, ballet, judo of een stevige wandeling. De turnles op school telt natuurlijk ook mee als intensieve beweging.

Nog inspiratie nodig? Neem een kijkje op www.sport.vlaanderen.be.

Heeft uw kind behoefte aan meer beweging? Dat is zeker geen probleem. Elke extra matige of hoge intensiteit per dag is een bonus voor de gezondheid.

3 Beweging tijdens kanker

Uw kind kreeg de diagnose kanker. Bewegen en het leveren van fysieke inspanning is tijdens deze periode vaak niet meer vanzelfsprekend, maar is zeker wel noodzakelijk. Bewegen heeft een positieve invloed op het herstel van uw kind.

3.1 Invloed van kanker op het lichaam van uw kind

Kanker kan op verschillende manieren behandeld worden. De meest bekende behandelingen zijn: chemotherapie, corticosteroiden, radiotherapie (bestraling) en chirurgie. Al deze vormen van behandeling kunnen vervelende bijwerkingen met zich mee brengen. Vaak voorkomende bijwerkingen zijn: spierzwakte, verminderde conditie, vermoeidheid, tintelingen in handen en voeten, neerslachtigheid, verminderde botdichtheid en balansproblemen.

Bewegen, zonder te overbelasten, kan deze bijwerkingen (deels) tegengaan of verminderen, hoe tegenstrijdig het ook klinkt.

3.2 Invloed van kanker op het dagelijkse leven van uw kind

Niet alleen de ziekte in combinatie met behandeling/bijwerkingen maken het moeilijk om actief te blijven. Ook praktisch zijn er drempels:

- * vele ziekenhuisopnames (al dan niet in isolatie)
- * het hebben van een centrale lijn
- * verbonden zijn aan een infuus
- * het naleven van maatregelen in verband met infectiepreventie

3.3 Beweging maakt uw kind sterker

Naast de algemene voordelen van bewegen (punt 1 en 2), is het ook bewezen in een onderzoek bij volwassenen dat fysieke activiteit helpt om de bijwerkingen en de behandeling beter te verdragen. Beweging heeft een beschermend effect en het vermindert de kans op terugkeer van de ziekte. Ook zorgt beweging voor betere overlevingskansen bij kanker.

Kinderen die tijdens de behandeling voldoende actief blijven, hebben doorgaans minder problemen met het hernemen van school, hobby's en sport na het afronden van de behandeling.

Beweging geeft uw kind ook vaak het gevoel zelf iets te kunnen doen "tegen" kanker en/of bijwerkingen van de medische behandeling. Dit gevoel van een stukje controle te hebben op de ziekte is psychologisch belangrijk.

4 Maximaal bewegen in tijden van ziekte

Maximaal bewegen tijdens en na de behandeling, betekent bewegen binnen de eigen grenzen. Deze grenzen zijn voor elk kind, elke situatie en elke fase van de behandeling anders. Maximaal bewegen varieert van recht op zitten in bed tot maximale kracht- en conditietraining.

De nadruk tijdens de behandelperiode ligt niet op het verbeteren van kracht of conditie, maar op het behouden van de conditie van uw kind. Grijp periodes van

relatief goed voelen aan om een extra beweegmoment in te lassen.

Kleine kinderen bewegen tijdens spel, terwijl grotere kinderen al meer specifiek kracht en conditie kunnen trainen via toestellen. Hoe minder uw kind tijdens de behandeling aan conditie en kracht verliest, hoe sneller het de achterstand inhaalt.

De meeste kinderen/ouders hebben voldoende aan adviezen, maar soms is begeleiding van een (kinder)kinesitherapeut aangewezen. Niet alle kinderen zijn even sportief aangelegd. Dat hoeft zeker geen probleem te zijn. Beweging kan in verschillende vormen, maar is wel steeds onderdeel van een standaard behandeling tijdens het oncologisch traject. Beweging heeft een belangrijke impact op de fysieke en geestelijke gezondheid.

5 Welke activiteiten kan mijn kind doen?

We streven naar maximaal bewegen, rekening houdend met een aantal zaken:

- * Hoe voelt mijn kind zich vandaag? **Stel het doel realistisch op**, maar tracht dagelijks beweging in te bouwen. Een mindere dag? Deel de activiteit op in blokjes van 10 minuten, kies iets waar uw kind plezier in heeft en leg de lat dan even minder hoog. Soms is het 2 stappen vooruit, 1 stap terug. Lukt het écht niet? Geen probleem, morgen is een nieuwe dag!
- * Staan de **bloedplaatjes laag**? Vermijd contactsporten of sporten waarbij ernstige valpartijen kunnen gebeuren. Zo vermijdt u bloedingen en blauwe plekken.
- * **Poortkatheter**? Ook hier zijn contactsporten af te raden. Het zou al te jammer zijn als de katheter sneuvelt door een trek- of duwaccident.
- * **Bottumor of lage botdichtheid**? Check eerst bij de arts of sporten met hoge impact (veel springen, lopen op harde ondergrond,..) toegelaten zijn.
- * Heeft uw kind een **laag aantal witte bloedcellen (neutropeen)**? Bij een verminderde weerstand mag een kind sporten, maar vermijd dan grote groepen, gezamenlijk douchen en neem extra hygiënische maatregelen. Bespreek met uw behandelend arts of uw kind mag sporten.

- * Is er sprake van **bloedarmoede (weinig rode bloedcellen)**? Dan is uw kind mogelijks sneller vermoeid en zal het bewegen/sporten die dag minder vlot gaan. Pas uw activiteiten aan en las voldoende pauzes in.
- * **Infectie, pijn of koorts**? Doe het even rustig aan... de alledaagse inspanningen zijn dan al zwaar genoeg.

6 De kinesitherapeut in het ziekenhuis

Kinderen zijn emotioneel en fysiek nog volop in ontwikkeling. Een kind is geen mini versie van een volwassene en vraagt daarom een andere aanpak. De kinesitherapeut beoordeelt mee wat de mogelijkheden zijn van uw kind. Zijn deze conform leeftijd en geslacht? Waarom beweegt uw kind minder of anders en hoe kunnen we uw kind stimuleren om zo actief mogelijk te zijn. Bij kleine kinderen is dit op een heel speelse manier waarbij rekening gehouden wordt met hun leefwereld. Grote kinderen kunnen al kracht- of conditietraining doen, al blijft het spelelement vaak nog behouden.

De kinesitherapeut beschikt over het nodige testmateriaal om een objectieve meting uit te voeren van het motorisch functioneren. Zo kan vergeleken worden met leeftijdsgenootjes, maar ook doorheen de tijd. Op deze manier kunnen adviezen gegeven worden en indien nodig op zoek gegaan worden naar een kinesitherapeut die het kind thuis mee begeleidt.

Binnen het UZA werken kinesitherapeuten. Zowel tijdens een opname, als een ambulante controle is er de mogelijkheid om een beweegmoment in te plannen bij de kinesitherapeut. Achteraan deze brochure vindt u de contactgegevens.



7 Tips en Tricks

7.1 Tips en tricks voor thuis

- * Zorg voor beweging in de dagelijkse routine en geef zelf het goede voorbeeld. Ga met de fiets naar de bakker of wandel naar vrienden in plaats van de auto te nemen.
- * Stimuleer uw kind om zo veel mogelijk zelf te doen.
- * Probeer in meer of mindere mate het gewone dagritme te volgen om een goede slaap-waakcyclus te behouden.
- * Trek er op uit met het gezin: ga fietsen of maak een wandeling.
- * Op het internet bestaan games die het voor jongeren attractiever maken om te bewegen: geocaching, Pokemon Go,... Ook zijn er bewegingsspelletjes op Wii of Xbox die bij slecht weer gespeeld kunnen worden.
- * Bewegen en spelen met leeftijdsgenoten stimuleert
- * Beoefende uw kind voor de diagnose reeds een sport, probeer dan contact te blijven houden. Vaak zijn er aangepaste oefeningen nodig. Supporteren of scheidsrechter spelen,... zijn manieren om toch betrokken te blijven.
- * Misschien bent u als ouder ook niet zo sportief aangelegd en kan het een gezamenlijk doel worden om toch wat meer beweging in te bouwen. Zoals reeds eerder gesteld: bewegen heeft op elke leeftijd een gezondheidsvoordeel.
- * Tegenwoordig hebben smartphones ook een stappenteller ingebouwd. Vaak geeft dit al een idee over hoe actief iemand is tijdens de dag.

7.2 Tips en tricks voor in het ziekenhuis

- * Laat uw kind (een stukje) wandelen van de parking naar de afdeling. Bij de kleinere kinderen kan een loopfiets of step een handig hulpmiddel zijn om de afstand te overbruggen.
- * Laat uw kind zich overdag aankleden en doe het schoenen aan. Een pyjama betekent vaak 'in bed blijven'. Beperk de momenten in bed echter tot slapen en rusten. Eetmomentjes zijn best zittend aan tafel.
- * Stimuleer uw kind om zo veel mogelijk dingen zelf te doen.
- * Doorbreek de dag door een wandeling op de afdeling te doen. Neem als het even kan (gedeeltelijk) de trap in plaats van de lift.
- * Neem voor de kleinste kinderen een speelmat mee. Dit nodigt meer uit tot bewegen dan wanneer het bedje ook als park fungeert.
- * Bij de grote kinderen die onderwijs op de kamer krijgen, laat u deze best aan tafel zitten om de les te volgen en oefeningen te maken.

Contact



Hebt u nog vragen, dan kunt u de kinesitherapeute bereiken op tel. 03 821 43 11 of via mail rebekah.buley@uza.be.

Hebt u de speeltuin en de interactieve voetbalmuur op het dakterras van het Koningin Mathilde Moeder- en kindcentrum al ontdekt? Ga naar de tweede verdieping en geniet met uw kind van wat beweging buiten.



Deze brochure kwam tot stand dankzij de financiële steun van Stichting tegen Kanker.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label
voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

