



Chemotherapie en bewegen

De behandeling tegen kanker heeft invloed op het bewegen van uw kind. Wij geven u graag een aantal adviezen om uw kind zo goed mogelijk te laten bewegen tijdens de behandelperiode.

Waarom kan bewegen moeilijker worden?

Voor kinderen is het gezond om regelmatig te bewegen. Dit geldt ook voor kinderen die ziek zijn. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom zieke kinderen minder of anders gaan bewegen. Een kind dat zich niet lekker voelt, heeft meestal weinig zin om actief te zijn. Maar ook spierzwakte, een beperkte lenigheid of gedrag kunnen hierbij een rol spelen. Is een kind eenmaal aan het herstellen, dan wordt hij meestal vanzelf actiever en komt de zin om dingen te ondernemen weer terug. Bij een ziekte zoals kanker, spelen de bijwerkingen (chemotherapie en/of bestraling) en de lange duur van de behandeling ook een rol.

Bijwerkingen chemotherapie

Tijdens de behandeling met chemotherapie kan de eetlust verminderen door misselijkheid, braken of een pijnlijke mond. Ook smaakt het eten vaak niet lekker of 'anders'. Hierdoor vermindert de energievoorraad van uw kind. Hij raakt sneller vermoeid of is minder levendig.

Naast de bovengenoemde bijwerkingen kan chemotherapie ook een effect hebben op het bewegingsapparaat van uw kind, zoals de botten, spieren of zenuwbanen. Vincristine is een belangrijk middel in de behandeling van veel soorten kanker. Zenuwbanen zijn echter gevoelig voor vincristine, waardoor kinderen soms pijn of kramp in de benen krijgen. Ze kunnen er soms ook iets 'onhandiger' van gaan lopen. Steroïden (zoals Dexamethason of Prednison) kunnen de spierkracht rondom schouders en heupen laten afnemen. Kinderen hebben dan bijvoorbeeld moeite met (trap-)lopen, rennen, maar ook een flesje openmaken of een blouse knopen kan problemen geven.

De meeste van deze bijwerkingen zijn tijdelijk en verdwijnen na het afronden van de behandeling. Tijdens de behandeling kunnen ze echter de bewegingsmogelijkheden van uw kind beperken.

Bijwerkingen bestraling

Bij sommige vormen van kanker is bestraling een onderdeel van de behandeling. Vaak gaat het om een serie bestralingen over een periode van een aantal weken. De bestraling veroorzaakt vaak vermoeidheid, waardoor het activiteitsniveau van uw kind kan afnemen. Vooral bij oudere kinderen is dit een veelgehoorde klacht.



Hoe kunt u uw kind zo goed mogelijk laten bewegen?

Ook als uw kind zich niet zo lekker voelt, is bewegen belangrijk. Het is beter voor de spieren, gewrichten en voor het behoud van de lichamelijke conditie. Als uw kind te veel in bed ligt, kan het steeds moeilijker worden de draad weer op te pakken.

Jongere kinderen (peuters en kleuters)

Jonge kinderen zijn meestal gemakkelijk te stimuleren tot bewegen, maar tijdens een periode van ziek zijn is dit lastiger. Hieronder vindt u een aantal adviezen:

- Kleed uw kind overdag aan in plaats van hem de hele dag een pyjama te laten dragen. Het dragen van een pyjama wordt vaak gekoppeld aan 'ziek zijn' of 'in bed blijven' en nodigt minder uit tot bewegen.
- Maak er tijdens het douchen, aan- en uitkleden, tandenpoetsen etc. een gewoonte van uw kind te laten staan. Dit is goed voor de spieren en gewrichten van de benen.
- Laat uw kind overdag schoenen dragen; het zet aan tot staan en lopen.
- Laat uw kind op de grond (op een mat of kleed) spelen in plaats van op bed. Op de grond kan uw kind zich makkelijker verplaatsen, opstaan, van houding veranderen, enz.
- Laat uw kind zoveel mogelijk zelf doen.
- Een tafeltje en stoeltje (met de juiste afmetingen) om aan te spelen, moedigt het opstaan en gaan zitten aan.
- Een poppenwagen, blokkenkar, loopauto of driewieler kunnen helpen bij het (willen) lopen.
- Laat uw kind eerst een stukje aan de hand of achter de buggy lopen, voordat u uw kind draagt of in de buggy zet.

Oudere kinderen

Bij oudere kinderen kan het blijven bewegen meer moeite kosten. Je terugtrekken in bed kan een manier zijn om dingen even niet onder ogen te hoeven zien. Ook kan het confronterend zijn als bewegen meer moeite kost dan normaal. Adviezen die kunnen helpen:

- Uit bed komen om te douchen en naar de wc te gaan.
- Overdag aangekleed zijn.
- Voor spelletjes, maaltijden en dergelijke uit bed komen en aan tafel zitten.
- Uit bed komen om naar de tv te kijken.
- Aan tafel zitten om de computer te gebruiken.
- Bij onderwijs op de kamer (tijdens een opname) aan tafel zitten.

De bedoeling van deze adviezen is uw kind aan te moedigen actief te blijven. Tijdens de opnames in het Erasmus MC Sophia wordt dit ook geprobeerd. Het is wel belangrijk goed te kijken naar wat redelijk en haalbaar is.



Waarom kan 'goed bewegen' niet wachten tot na de behandeling?

Bij volwassenen is aangetoond dat een goede conditie helpt bij het beter verdragen van de bijwerkingen van chemotherapie en bestraling. Nadat de behandeling is afgelopen, is het bewegen van uw kind niet meteen weer hetzelfde als voor de ziekte. Het gaat geleidelijk aan wel steeds beter, maar het kan een tijd - soms een aantal maanden - duren voordat uw kind weer net zo actief is. Kinderen willen vaak zelf graag zo gauw mogelijk weer mee doen met anderen. Hoe minder uw kind aan bewegingsmogelijkheden en conditie verliest tijdens de behandeling, hoe makkelijker de achterstand is in te halen.

Is meedoen met de gymles op school mogelijk?

Bij het meedoen aan de gymles op school is de veiligheid van uw kind de belangrijkste afweging. Mocht uw kind niet mee kunnen komen met de klas, dan is gewoon meedoen aan een gymles niet altijd aan te raden. Wanneer u afspraken kunt maken over waar uw kind wel/niet aan mee doet en u de garantie heeft dat de docent en de rest van de klas rekening houden met uw kind, wordt het risico aanzienlijk beperkt. Dan is het voor uw kind een leuke en zinvolle activiteit.

Is trainen en sporten aan te raden?

De nadruk tijdens de behandelperiode ligt bij het bewegen op 'houden wat je hebt'. Vaak zijn adviezen genoeg. Soms is extra training bij de kinderfysiotherapeut noodzakelijk. Bij jongere kinderen gebeurt dat door middel van spelsituaties, bij oudere kinderen kan krachttraining ook een rol spelen. Tijdens een opname kan bij oudere kinderen een hometrainer op de kamer worden geplaatst om de conditie te behouden. Als uw kind in goede conditie blijft, verwerkt het lichaam de chemotherapie beter. Bij sommige sportclubs is het haalbaar om mee te blijven trainen op aangepast niveau. U kunt met de kinderfysiotherapeut in het ziekenhuis bespreken wat voor uw kind aan te raden is.

Wat kunt u doen als er vragen of problemen zijn?

Als er problemen zijn met het bewegen van uw kind, kunt u dit bespreken met de kinder-oncoloog. Hij kan een kinderfysiotherapeut van het Erasmus MC Sophia inschakelen voor evaluatie van de problemen en advies over de aanpak hiervan. Eventueel kan de kinderfysiotherapeut u doorverwijzen naar een praktijk voor kinderfysiotherapie bij u in de buurt.

Contact

Fysiotherapie (010) 703 67 64 of fysiotherapie@erasmusmc.nl onder vermelding van 'chemotherapie en bewegen'.





