

Fysiotherapie bij Oncologie



De therapeuten



Ingrid Algra - de Vroom



Dagmar Berkelaar – Koster

Dagmar en Ingrid zijn beiden geregistreerd fysio- en oedeemtherapeut, ingeschreven in het Kwaliteitsregister voor Fysiotherapie. Daarnaast hebben zij zich door middel van diverse nascholing gespecialiseerd in de oncologie en zijn aangesloten bij Onconet. Beiden zijn lid van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie binnen de Lymfologie (NVFL). Het NVFL is aangesloten bij het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Meer informatie kunt u vinden op:

www.kngf.nl, www.nvfl.nl, www.onconet.nu of www.fysiotherapie.nl

Kanker

In Nederland krijgen jaarlijks meer dan 100.000 mensen te horen dat ze kanker hebben, in welke vorm dan ook. Inmiddels zijn er gelukkig vele succesvolle behandelmogelijkheden. Helaas krijgen veel mensen te maken met vervelende bijwerkingen van de behandeling, die het herstel vertragen. De klachten kunnen zich uiten in verminderde bewegelijkheid van gewrichten, verminderde spierkracht, vermoeidheid, conditieverlies, spanningsklachten, pijn, stug littekenweefsel, huidveranderingen en lymfoedeem. Fysiotherapie grijpt in op deze klachten, in alle fasen van het ziekteproces.

Fysiotherapie bij kanker

Fysiotherapie kan worden ingezet in alle fasen van de ziekte.

In de *curatieve fase* is alles gericht op het bestrijden van de kanker. De behandeling richt zich op de specifieke hulpvraag van de patiënt. Uit meerdere wetenschappelijke onderzoeken is gebleken, dat training tijdens de medische behandeling van kanker, zoals chemotherapie, verval van spierkracht en uithoudingsvermogen tegengaat. Het lijkt er ook op dat negatieve bijwerkingen op lange termijn, zoals vermoeidheid, minder kans krijgen door vroegtijdig starten van training. Daarom raden wij aan om, voor zover mogelijk, ook tijdens de medische behandelingen gedoseerd en verantwoord te trainen. De diversiteit in bijwerkingen van de chemotherapie en andere medische behandelingen maken deskundige begeleiding in deze fase van de behandeling noodzakelijk. Het trainingsprogramma wordt voortdurend aangepast aan uw niveau van fitheid in deze behandelfase. Zie ook het kopje Beweegprogramma.

In de *herstelfase* gaat het om het herwinnen van bewegingsfuncties, kwaliteit van leven en het herwinnen van controle over de activiteiten in het algemeen dagelijks leven. De behandeling wordt gericht op de hulpvraag van de patiënt. U kunt bijvoorbeeld denken aan verminderde beweeglijkheid van gewrichten, stug littekenweefsel of lymfoedeem. Tevens is er de mogelijkheid om actief te werken aan het herstel middels een oncologisch revalidatie programma. Een intake, bewegingsonderzoek en testen voor de spierkracht en conditie bepalen uw startniveau. Het trainingsprogramma wordt geleidelijk opgevoerd en afgestemd op uw niveau en einddoel.

De *palliatieve fase* begint op het moment dat genezing niet meer mogelijk is en de behandeling niet meer op genezing wordt gericht. De behandeling wordt gericht op de specifieke hulpvraag. Kwaliteit van leven staat hierbij centraal. Deze fase kan variëren van enkele weken tot vele jaren.

In de *terminale fase* moet de patiënt afscheid nemen van het leven. Het comfort van de patiënt staat hierbij centraal. De fysiotherapeut kan bijvoorbeeld helpen bij pijn, spanning, het vinden van een comfortabele houding, of benauwdheid verminderen door ontspanningsoefeningen of ademhalingsoefeningen.

Beweegprogramma

In onze praktijk hebben wij een Beweegprogramma Oncologie. U kunt hieraan deelnemen, zowel tijdens de (chemo)behandeling als na de (chemo)behandeling. Dit betekent dat u in alle fasen van de ziekte bij ons kunt komen trainen.

Bewegen kan een neerwaartse spiraal voorkomen. Als je niet fit bent en minder beweegt, wordt de spiermassa minder en voel je je minder fit. Bewegen zorgt ook voor een lichte verhoging van de lichaamstemperatuur en uit onderzoek blijkt dat bij een weefseltemperatuur tussen de 38 en 39 graden, er een beter effect is van de chemotherapie en de bestraling.

Het programma is opgebouwd uit 2 delen van 3 maanden, waar in de eerste 3 maanden 2x per week getraind wordt en in de tweede 3 maanden 1x per week. In dit programma staan opbouw van spierkracht en uithoudingsvermogen centraal. Na een intake wordt op basis van de afgenomen testen een programma voor u op maat gemaakt. Tijdens het programma wordt iedere 6 weken een herhaling gedaan van de testen en wordt aan de hand daarvan de intensiteit van het programma aangepast en werken we toe naar het voor u gestelde einddoel.

Vergoedingen

De vergoeding voor de kosten van het Beweegprogramma Oncologie en de individuele fysiotherapie verschillen per zorgverzekeraar en zijn o.a. afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Het is wel belangrijk dat u een verwijzing heeft van een arts. Voor de juiste actuele informatie kunt u terecht bij de fysiotherapeut of uw zorgverzekering.

Contact:
Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?
Neem dan contact op met:



Algra Fysiotherapie
Nassastraat 45
2161 RJ Lisse
0252 – 426338

info@algrafysiotherapie.nl **www.algrafysiotherapie.nl**