

CHEMOTHERAPIE EN BEWEGEN

Deze folder is geschreven om u te informeren over het effect van de behandeling voor kanker op het bewegen van uw kind. Ook staan er een aantal adviezen in die kunnen helpen om uw kind zo goed mogelijk te laten bewegen tijdens de behandelperiode.

Waarom kan bewegen moeilijker gaan 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. Als het kind aan het herstellen is, wordt het meestal vanzelf actiever en krijgt weer zin om dingen te ondernemen. Bij een ziekte zoals kanker, spelen de bijwerking van de behandeling (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 als gevolg van misselijkheid, braken of een pijnlijke mond. Ook smaakt het eten vaak niet lekker of 'anders'. Hierdoor vermindert de energievoorraad van uw kind, het raakt sneller vermoeid of is minder levendig. De voor kinderen normale behoefte aan bewegen neemt af.

Naast de bovengenoemde bijwerkingen kan chemotherapie ook een effect hebben op het bewegingsapparaat van uw kind, zoals de botten, spieren of zenuwbanen.

Vincristine: Vincristine is een belangrijk middel in de behandeling van veel soorten kanker. Echter, een bekende bijwerking is dat zenuwbanen gevoelig zijn voor vincristine. Hierdoor krijgen kinderen soms pijn of kramp in de benen. Ze kunnen er soms ook iets 'onhandiger' van gaan lopen.

Steroiden (zoals Dexamethason of Prednison) kunnen een afname aan spierkracht rondom schouders en heupen geven. Hierdoor kunnen kinderen bijvoorbeeld moeite hebben met (trap-) lopen, rennen, maar ook een flesje open maken of een blouse knopen kan problemen geven.

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

Bijwerkingen bestraling

Bij sommige vormen van kanker is bestraling een onderdeel van de behandeling. Meestal wordt er een serie bestralingen uitgevoerd over een periode van een aantal weken. De bestraling veroorzaakt vaak vermoeidheid die er toe kan leiden dat het activiteitsniveau van uw kind afneemt. 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 van belang. 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 om als het beter gaat 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. Adviezen om activiteit tijdens zo'n periode aan te moedigen zijn:

- Kleed uw kind overdag aan in plaats van het 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, tanden poetsen 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 nodigt uit tot staan en lopen.
- Op de grond (op een mat of kleed) spelen in plaats van spelen op bed nodigt meer uit tot activiteit. Op de grond zal het kind zich makkelijker gaan verplaatsen, opstaan, van houding veranderen enzovoorts.
- Laat uw kind zoveel mogelijk zelf doen.
- Ook een tafeltje en stoeltje - met de juiste afmetingen - om aan te spelen, moedigt het opstaan en gaan zitten aan.
- Het gebruik van een poppenwagen of blokkenkar, een loopauto of een driewieler kan helpen bij het (willen) lopen.
- Laat uw kind eerst een stukje aan de hand lopen voor u hem of haar gaat dragen, of eerst een stukje achter de buggy lopen en dan pas in de buggy.

Wanneer het weer beter gaat met bewegen zijn allerlei activiteiten goed om te doen, bijvoorbeeld eendjes voeren of naar de speeltuin gaan.

Oudere kinderen

Bij oudere kinderen kan het blijven bewegen meer moeite kosten. Je terug trekken 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 tijdens periodes van ziek zijn:

- uit bed komen om te douchen en om naar de WC te gaan.
- overdag aangekleed zijn
- voor spelletjes, maaltijden e.d. 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 om uw kind aan te moedigen actief te blijven. U zult merken dat dit tijdens opnames in het Erasmus MC Sophia ook wordt geprobeerd. In iedere situatie moet natuurlijk wel goed worden gekeken, wat op dat moment redelijk en haalbaar is.

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

Bij volwassenen is aangetoond dat in goede conditie blijven er voor zorgt dat de bijwerkingen van chemotherapie en bestraling beter worden verdragen. Ook helpt het tegen de vermoeidheid.

Nadat de behandeling is afgelopen, is het bewegen van uw kind niet meteen weer hetzelfde als voordat de ziekte begon. Het gaat geleidelijk aan wel steeds beter, maar het kan een tijd - soms een aantal maanden – duren voor dat het kind weer net zo actief is als voor de ziekte. Kinderen willen zelf vaak graag zo gauw mogelijk weer mee doen met anderen. Hoe minder uw kind aan bewegingsmogelijkheden en conditie verliest tijdens de behandeling, des te makkelijker kan een achterstand weer worden ingehaald.

Is meedoen met de gymles op school mogelijk?

Wanneer uw kind weer naar school gaat is dit een vaak gestelde vraag. Bij het meedoen aan de gymles op school is de veiligheid van uw kind de belangrijkste afweging. Mocht uw kind meer

moeite hebben met bewegen dan andere kinderen – niet mee kunnen komen - dan is gewoon meedoen aan een gymles met de hele klas niet altijd aan te raden. Mocht het mogelijk zijn op school goede afspraken te maken over waar uw kind wel en niet aan mee doet en er door de docent en andere kinderen rekening wordt gehouden met uw kind wordt het risico aanmerkelijk beperkt. In dat geval is het voor uw kind een leuke en zinvolle activiteit.

Is trainen en sporten aan te raden?

De nadruk tijdens de behandelperiode ligt wat betreft het bewegen niet op verbeteren van kracht of conditie maar op 'houden wat je hebt'. Vaak zijn adviezen genoeg, soms is extra training door 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 kan het lichaam de chemotherapie beter verwerken. Na afloop van de behandeling treedt herstel op, maar dat is niet altijd volledig. Ook dan kan training helpen.

Bij de eigen sportclub mee blijven trainen, maar dan op een aangepast niveau, is bij sommige sporten haalbaar. Verdere bestaat er een speciaal trainingsprogramma (Fit Strong), wat wordt uitgevoerd onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut bij u in de buurt. Wat in de situatie van uw kind aan te raden is, kan worden besproken met de kinderfysiotherapeut in het ziekenhuis.

Zijn speciale schoenen nodig?

Omdat de spierkracht rond de enkels afneemt kan het zijn dat uw kind af en toe struikelt en vaker valt. Wat hogere schoenen, die steun geven rond de enkels, kunnen helpen. Vooral buitenshuis is het verstandig stevige schoenen te hebben, binnenshuis kan gewoon op sloffen e.d. worden gelopen.

Wat kunnen we doen als er vragen of problemen zijn?

Als er problemen zijn met het bewegen van uw kind kunt u dit bespreken met de kinderoncoloog. Hij of zij kan een kinderfysiotherapeut van het ziekenhuis waar uw kind wordt behandeld inschakelen om de problemen te evalueren en te adviseren over de aanpak hiervan. Indien nodig kan de kinderfysiotherapeut u doorverwijzen naar een praktijk kinderfysiotherapie bij u in de buurt.