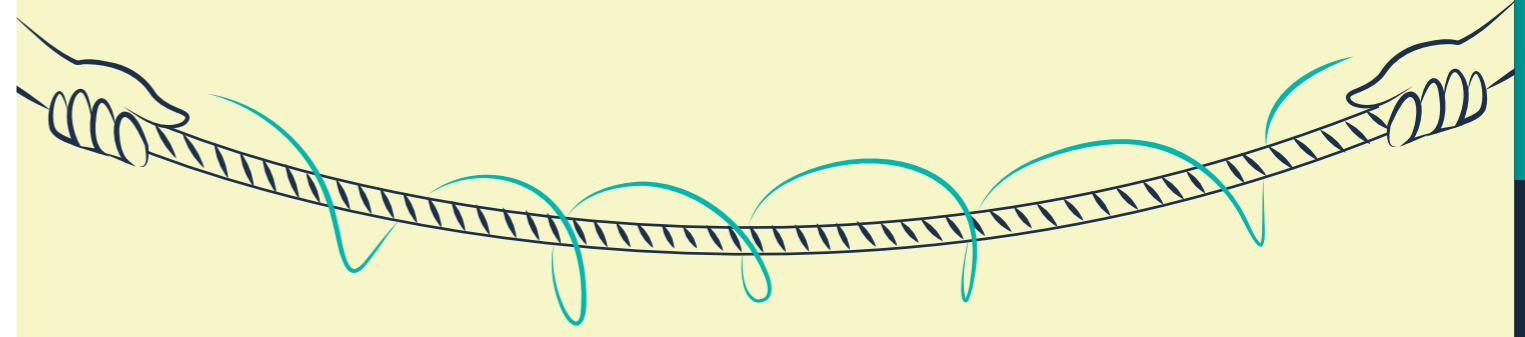




BLIJF IN BEWEGING!

*Beweegprogramma voor thuis voor
patiënten met multipel myeloom*



Dit bewegprogramma is gemaakt in samenwerking met:

● **Stephanie van Lunteren**
Verpleegkundig specialist
Zaans Medisch Centrum

● **Marcella Leguijt**
Oncologisch fysiotherapeut
Fysio Centrum Zaanland

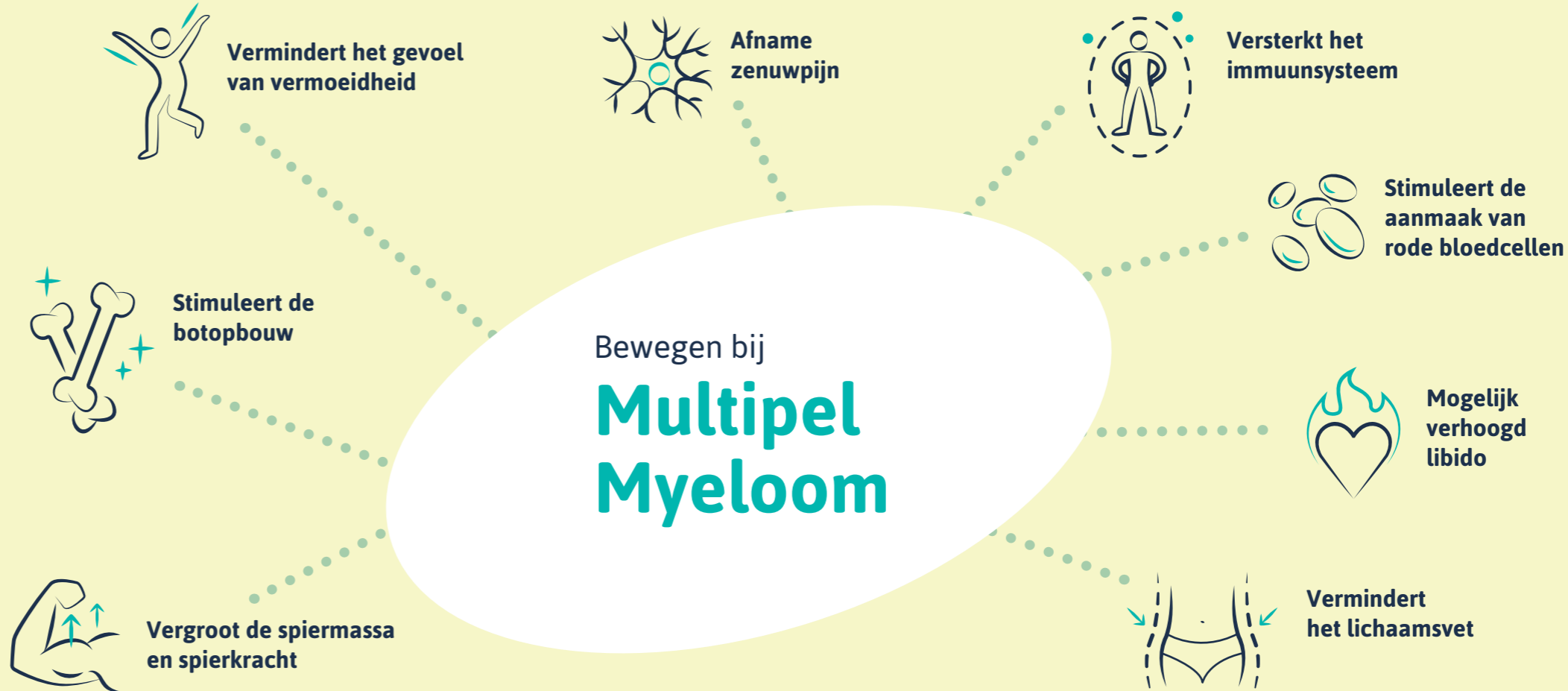
● **Lotte Schijf**
Oncologisch fysiotherapeut
Fysio Centrum Zaanland

● **Inge Betjes**
Hematologie verpleegkundige
Zaans Medisch Centrum

Bewegen bij multipel myeloom

Multipel myeloom (ook wel de ziekte van Kahler genoemd) heeft grote gevolgen voor uw dagelijkse leven. Patiënten met multipel myeloom hebben, ten opzichte van patiënten met andere hematologische kankersoorten, beduidend meer klachten van vermoeidheid, pijn, neuropathie (zenuwpijn) en depressie. Patiënten ervaren belemmeringen in de dagelijkse bezigheden, het behoud van zelfstandigheid en op sociaal vlak. Daarnaast zijn de behandelafspraken vaak intensief, waardoor bewegen en het leveren van fysieke inspanning niet zo vanzelfsprekend meer is.

Uit onderzoek blijkt dat bewegen tijdens de behandeling een positief effect heeft op het behouden van de lichamelijke conditie en bijwerkingen kan verminderen. Ook heeft bewegen een gunstig effect op de geestelijke gezondheid: het verbetert de informatieverwerking, vermindert angst/depressie en verbetert uw stemming.



Beweegprogramma

Gezien alle voordelen, pleiten zorgverleners ervoor dat bewegen onderdeel zou moeten zijn van de behandeling. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is minimaal 5x30 minuten per week matig intensief bewegen. Deze NNGB geldt ook voor patiënten met kanker. Echter is deze norm voor patiënten met multipel myeloom lang niet altijd haalbaar. Het advies luidt dan ook om lichamelijk actief te worden of te blijven. Kies een activiteit die bij u past en die u prettig vindt, zodat u deze activiteit beter vol kunt houden. De meest gekozen activiteiten zijn wandelen of fietsen, activiteiten die goed zijn voor uw uithoudingsvermogen.

Deze oefengids bevat oefeningen voor het gehele lichaam. Het is de bedoeling dat u niet overbelast tijdens het oefenen. Dus begin rustig en bouw langzaam de intensiteit op door middel van meer herhalingen, kortere rustpauzes en gewichtjes (max. 5 kg). Ook kunt u de oefeningen steeds vlotter achter elkaar doen om de intensiteit te verhogen. Begin eerst met het aantal herhalingen te vermeerderen. Het is beter om iedere dag een beetje te doen, dan één keer per week heel veel. Zorg ervoor dat de oefeningen veilig uitgevoerd kunnen worden, dat u stevig staat, of neem steun bij de tafel of het aanrecht. Bepaal in overleg met uw hulpverlener op welk niveau u gaat starten.



Borgschaal

Met behulp van de "Borgschaal voor ervaren inspanning" kunt u bepalen hoe intensief u beweegt. De borgschaal is een maat om vast te stellen hoe de lichamelijke inspanning ervaren wordt. U kunt uw lichamelijke activiteit na iedere training beoordelen. Zorg ervoor dat u tussen een 12 en een 15 blijft. Dus redelijk zwaar tot zwaar.

Overbelasten en onderbelasten

Er zijn twee soorten mensen, namelijk de overbelasten en onderbelasten. Overbelasten plegen roofofbouw op hun lichaam en die mensen willen we afremmen. Degene die zich sneller moe voelen dan ze zijn, de onderbelasten, die willen we aanmoedigen. Voor beide groepen mensen proberen we samen de activiteiten te vinden die bewegen mogelijk maakt!

Zwaarte belasting	Borgscore
	6
zeer zeer licht	7
	8
zeer licht	9
	10
tamelijk licht	11
	12
redelijk zwaar	13
	14
zwaar	15
	16
zeer zwaar	17
	18
zeer zeer zwaar	19
maximaal	20

Oefeningen ter inspiratie

Benieuwd naar wat voor oefeningen u kunt doen?

Er kan vaak meer dan u denkt! Hieronder vindt u krachtoefeningen voor als u ligt, zit of staat. U mag de oefeningen zelfstandig doen, op uw eigen niveau en wanneer het u uitkomt. Doe nooit oefeningen die pijn doen of waarbij u zich niet veilig voelt. Zorg ervoor dat u tijdens het oefenen let op uw houding, rechtop staat of in de stoel zit.

U mag de volgende oefeningen 3 keer per dag doen, 3 tot 5 keer per week. Verderop staat er ook nog een loop- en fietsschema om uw conditie mee op te bouwen!



Doel

Legenda



Oefening in de stoel - Benen

Hakken-tenen

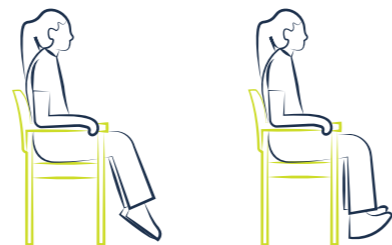
- 1 Neem plaats in de stoel.
- 2 Beweeg om en om van de hakken naar de tenen.

Oefening te licht?

U kunt gewicht om het been doen van 1, 2 of 3 kg. Tevens is het mogelijk om te oefenen met een elastiek.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening 1



Oefening in de stoel - Benen

Knieën strekken

- 1 Strek vanuit de stoel de knieën om en om zo recht mogelijk.
- 2 Houd dit 3 tellen vast.

Oefening te licht?

U kunt gewicht om het been doen van 1, 2 of 3 kg. Tevens is het mogelijk om te oefenen met een elastiek.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening 2



U kunt de oefening ook zwaarder maken door 5 of 10 tellen vast te houden. Zo werkt u meer aan uithoudingsvermogen dan aan kracht.

Oefening in de stoel - Benen

Knieën heffen

- 1 Til vanuit de stoel de knieën om en om op.
- 2 Houd dit 3 tellen vast.

Oefening te licht?

U kunt gewicht om het heen doen van 1, 2 of 3 kg. Tevens is het mogelijk om te oefenen met een elastiek.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening 3



U kunt de oefening ook zwaarder maken door 5 of 10 tellen vast te houden. Zo werkt u meer aan uw uithoudingsvermogen dan aan kracht.

Oefening in de stoel - Armen

Armen heffen

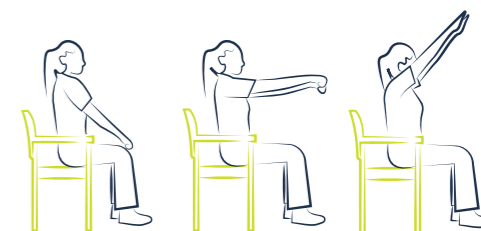
- 1 Zit rechtop, hef de armen naar voren en beweeg snel omhoog richting het plafond.
- 2 Houd controle en beweeg de armen rustig naar beneden. Herhaal de beweging.

Oefening te licht?

Pak dan bijvoorbeeld een flesje water (0,5 kg) of gewichtjes om de oefening zwaarder te maken. De gewichtjes mogen maximaal 5 kg zijn.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening 1



Oefening in de stoel - Armen

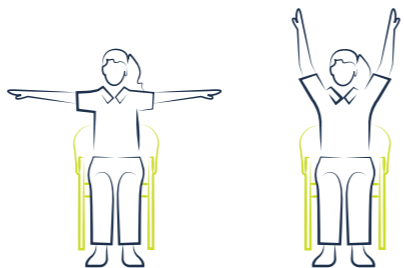
Armen zijwaarts bewegen

- 1 Zit rechtop, hef de armen zijwaarts en beweeg snel naar boven richting het plafond.
- 2 Houd controle en beweeg de armen rustig naar beneden. Herhaal de beweging.

Oefening te licht?

Pak dan bijvoorbeeld een flesje water (0,5 kg) of gewichtjes om de oefening zwaarder te maken. De gewichtjes mogen maximaal 5 kg zijn.

Oefening 2



Oefening in de stoel - Armen

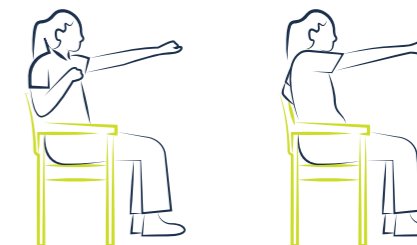
Boksen

- 1 Maak een boksbeweging om en om met de armen.

Oefening te licht?

Pak dan bijvoorbeeld een flesje water (0,5 kg) of gewichtjes om de oefening zwaarder te maken. De gewichtjes mogen maximaal 5 kg zijn.

Oefening 3



	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening in de stoel - Armen

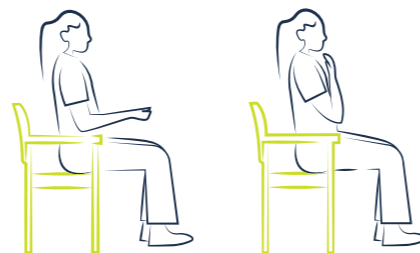
Elleboog buigen (biceps)

- 1 Houd uw ellebogen dicht bij uw zij en buig uw beide ellebogen. Let op dat u uw handen open gericht houdt naar het plafond.
- 2 Breng de handen tot de schouders. Breng ze daarna terug naar het midden.

Oefening te licht?

Pak dan bijvoorbeeld een flesje water (0,5 kg) of gewichtjes om de oefening zwaarder te maken. De gewichtjes mogen maximaal 5 kg zijn.

Oefening 4



	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening in de stoel - Armen

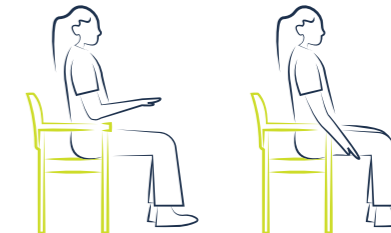
Elleboog strekken (triceps)

- 1 Houd uw ellebogen bij uw zij en beweeg uw beide handen naar beneden, zodat de elleboog helemaal strekt.
- 2 Let op dat u uw handen open gericht houdt naar de grond. Breng ze daarna terug naar het midden. Herhaal de beweging.

Oefening te licht?

Pak dan bijvoorbeeld een flesje water (0,5 kg) of gewichtjes om de oefening zwaarder te maken. De gewichtjes mogen maximaal 5 kg zijn.

Oefening 5



	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening in de stoel - Buik

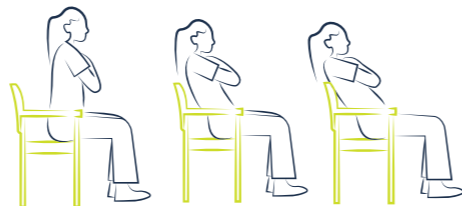
Buikspieroefening in de stoel

- 1 Ga zitten op de voorkant van de stoel en trek tijdens de gehele oefening de navel in. Kruis uw armen voor uw lichaam en zak heel rustig naar achteren terwijl u naar voren kijkt.
- 2 Kom hierna weer rustig rechtop zitten. Houd de rug recht tijdens de gehele oefening.

Oefening te licht?

Ga liggen op een matje en doe met de benen gebogen dezelfde oefening.

Oefening 1



Oefening in stand - Benen

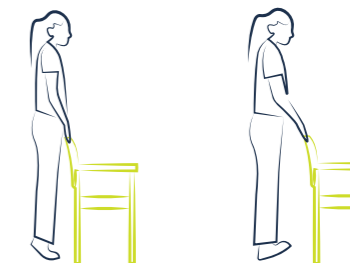
Hakken-tenen

- 1 Sta rechtop. U kunt een stoel of het aanrecht als steuntje gebruiken.
- 2 Kom om en om op de hakken en de tenen staan.

Oefening te licht?

U kunt gewicht om het been doen van 1, 2 of 3 kg.

Oefening 1



U kunt de oefening ook zwaarder maken door dit op een hoger tempo te doen. Zo werkt u meer aan uithoudingsvermogen dan aan kracht.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening in stand - Benen

Knieën heffen

- 1 Sta rechtop en til om en om de knieën richting de borst.

Oefening te licht?

U kunt gewicht om het been doen van 1, 2 of 3 kg.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening 2



U kunt de oefening ook zwaarder maken door dit op een hoger tempo te doen. Zo werkt u meer aan uithoudingsvermogen dan aan kracht.

Oefening in stand - Benen

Hakken-billen

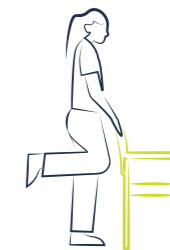
- 1 Sta rechtop. Beweeg om en om uw hak naar uw billen.

Oefening te licht?

U kunt gewicht om het been doen van 1, 2 of 3 kg. Tevens is het mogelijk om te oefenen met een elastiek.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening 3



U kunt de oefening ook zwaarder maken door dit op een hoger tempo te doen. Zo werkt u meer aan uithoudingsvermogen dan aan kracht.

Oefening in stand - Benen

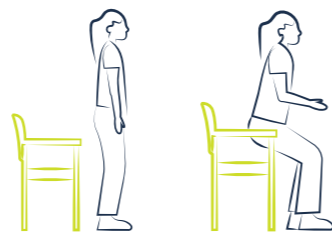
Opstaan uit de stoel

- 1 Sta rechtop met een stoel achter u en uw armen voor u. Dit is voor uw veiligheid. Buig uw knieën, alsof u in de stoel gaat zitten.
- 2 Kom zo dicht mogelijk bij de stoel, zonder echt te gaan zitten en kom dan weer staan. Span de bilspiers aan bij deze beweging en probeer de rug recht te houden.

Oefening te licht?

Pak dan bijvoorbeeld een flesje water (0,5 kg) of gewichtjes om de oefening zwaarder te maken. De gewichtjes mogen maximaal 5 kg zijn. Tevens is het mogelijk om te oefenen met elastiek.

Oefening 4



Oefening te zwaar?

Ga dan volledig op de stoel zitten tijdens de oefening of gebruik de arMLEUNINGEN om op te staan.

Oefening in stand - Benen

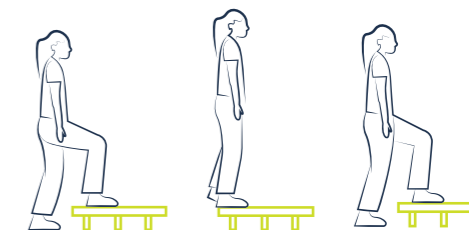
Opstappen

- 1 Sta achter bijvoorbeeld een step of traptrede. U kunt gebruik maken van een leuning of stoel voor steun. Zet uw rechervoet op de step en stap met uw linkervoet bij.
- 2 Stap nu terug met het rechterbeen eerst. Herhaal deze oefening, waarbij u nu uw linkervoet eerst op de step zet. Herhaal deze volgorde om en om.

Oefening te licht?

U kunt gewicht om het been doen van 1, 2 of 3 kg. Ook kunt u het opstapje verhogen.

Oefening 5



U kunt de oefening ook zwaarder maken door dit op een hoger tempo te doen. Zo werkt u meer aan uithoudingsvermogen dan aan kracht.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Oefening in stand - Benen

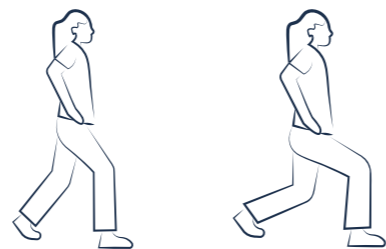
Lunges

- 1 Maak een grote pas vooruit en laat uw heup recht naar beneden zakken tussen beide voeten.
- 2 Buig beide benen en heupen zo, dat uw knieën in 90 graden gebogen zijn. Duw uzelf terug omhoog in de beginpositie en herhaal met het andere been naar voren.

Oefening te licht?

U kunt gewicht om het heen doen van 1, 2 of 3 kg.

Oefening 6



U kunt de oefening ook zwaarder maken door dit op een hoger tempo te doen. Zo werkt u meer aan uithoudingsvermogen dan aan kracht.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	Series	Rust tussen series	Gewicht	Kleur elastiek	Borgscore
week 1	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 2	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 3	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	2x	3-4 min			
week 4	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 5	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 6	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	2 min			
week 7	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			
week 8	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	8 12 15	3x	1 min			

Conditieoefeningen

Wandelen of fietsen zijn goede en makkelijke manieren om aan uw dagelijkse beweging te komen. Daarnaast kunt u zwemmen, gymmen, yoga, mindfulness of andere activiteiten doen die beter bij u passen. Hieronder een aantal handige tips om uw wandel- of fietsconditie op te bouwen.

Wandelen

Bouw uw (wandel)conditie rustig op. Dit kan op een eigen gewenst tempo van rustig wandelen tot joggen. Denk bij het wandelen aan uw ademhaling. Adem in door de neus en uit door de mond.

Begin eerst met 5 minuten lopen. Geeft dit geen vermoeidheid, of niet langer dan 24 uur, dan kunt u opbouwen naar 10 min tot ongeveer 30 min per dag. Dit mag ook verspreid over de dag.

- Wandel met goede schoenen en pas uw kleding aan de weersomstandigheden aan.
- Neem altijd iets te drinken en te eten mee.
- In een groep of samen met iemand wandelen is leuk, maar let er wel op dat u uw eigen tempo blijft aanhouden en niet boven uw kunnen loopt.

U kunt het loopschema op pagina 28 gebruiken om uw conditie op te bouwen.

Fietsen

Het maakt niet uit of u fietst op een gewone fiets, hometrainer of elektrische fiets, het gaat om de beweging.

Bouw het fietsen op tot ongeveer 30 minuten per dag. Dit mag verspreid over de dag.

- Pas uw kleding aan de weersomstandigheden aan.
- Neem altijd iets te drinken en te eten mee.
- Zoek een fietsmaatje, maar probeer op uw eigen tempo te bewegen.

U kunt het fietsschema op pagina 29 gebruiken om uw conditie op te bouwen.

Startdatum:

Loopschema

Hieronder treft u een loopschema aan om uw conditie op te bouwen. U loopt een aantal minuten op tempo, dus in een versnelde pas, en daarna een aantal minuten heel rustig. Dit doet u een aantal keer op een dag. Hoeveel keer precies staat elke week per dag aangegeven. Dit hoeft niet in één keer achter elkaar en kan gespreid worden over de dag.

	Dag 1	Tempo	Rustig	Borgscore	Dag 2	Tempo	Rustig	Borgscore	Dag 3	Tempo	Rustig	Borgscore
week 1	4x	5 min	2 min		4x	5 min	2 min		4x	5 min	2 min	
week 2	5x	5 min	2 min		3x	10 min	2 min		5x	5 min	2 min	
week 3	4x	10 min	2 min		3x	15 min	2 min		4x	10 min	2 min	
week 4	2x	15 min	2 min		2x	20 min	3 min		2x	15 min	2 min	
week 5	2x	20 min	2 min		2x	25 min	3 min		2x	20 min	2 min	
week 6	2x	25 min	2 min		2x	30 min	5 min		2x	25 min	2 min	
week 7	1x	40 min	5 min		2x	25 min	2 min		1x	40 min	5 min	
week 8	1x	50 min	5 min		2x	30 min	3 min		1x	60 min	5 min	

Startdatum:

Fietsschema

Hieronder treft u een fietsschema aan om uw conditie op te bouwen. U fietst een aantal minuten op tempo, dus in een versneld traptempo, en daarna een aantal minuten heel rustig. Dit doet u een aantal keer op een dag. Hoeveel keer precies staat elke week per dag aangegeven. Dit hoeft niet in één keer achter elkaar en kan gespreid worden over de dag.

	Dag 1	Tempo	Rustig	Borgscore	Dag 2	Tempo	Rustig	Borgscore	Dag 3	Tempo	Rustig	Borgscore
week 1	2x	5 min	2 min		2x	5 min	2 min		2x	5 min	2 min	
week 2	3x	5 min	2 min		2x	10 min	2 min		3x	5 min	2 min	
week 3	2x	10 min	2 min		2x	10 min	2 min		2x	10 min	2 min	
week 4	3x	10 min	2 min		2x	15 min	3 min		3x	10 min	2 min	
week 5	2x	15 min	2 min		2x	15 min	3 min		2x	15 min	2 min	
week 6	3x	15 min	2 min		2x	20 min	5 min		2x	15 min	2 min	
week 7	1x	30 min	5 min		2x	25 min	2 min		1x	30 min	5 min	
week 8	1x	40 min	5 min		2x	30 min	3 min		1x	40 min	5 min	

Bonus activiteiten

Extra bewogen?

De trap genomen in plaats van de lift? In de tuin gewerkt of een rondje om gemaakt? Iets anders actiefs gedaan? Noteer het hieronder!

	Aantal stappen	Minuten gefietst	Trap in plaats van lift	Anders...
week 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
week 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
week 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
week 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
week 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
week 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
week 7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
week 8	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Contact

Noteer hier de gegevens van uw zorgverleners.

Afdeling Hematologie

 _____

 _____

 _____

Extra aantekening:

Verpleegkundig specialist

 _____

 _____

 _____

Extra aantekening:

Fysiotherapeut

 _____

 _____

 _____

Extra aantekening:

Voorbereid op gesprek

Heeft u nog vragen? Schrijf ze dan hier op.

Vragen voor uw arts of verpleegkundige

Vragen voor uw fysiotherapeut

Bronnen:

- Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) / Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM). KNGF-richtlijn Oncologie. Amersfoort/Utrecht: KNGF/VvOCM; 2022.
- Coleman EA, Coon SK, Kennedy RL, Lockhart KD, Stewart CB, Anaissie EJ, Barlogie B. (2008). Effects of exercise in combination with epoetin alfa during high-dose chemotherapy and autologous peripheral blood stem cell transplantation for multiple myeloma. *Oncol Nurs Forum*, 35(3), 53-61.
- <https://www.tegenkanker.nl/beweging>
Laatst geraadpleegd 1 november 2022
- <https://www.oncolink.org/support/sexuality-fertility/sexuality/loss-of-libido>
Laatst geraadpleegd 1 november 2022
- <http://bewegenenkanker.nl/patienten/bewegen-en-kanker>
Laatst geraadpleegd 1 november 2022

NLD-NP-0223-80007/Maart2023



© Amgen B.V., Minervum 7061, P.O. Box 3345, 4800 DH Breda Nederland.
www.amgen.nl afdeling medische informatie tel. 076-5732500