

# Herstel optimaal tijdens en na kanker

**Eén van de klachten die vaak voorkomen bij kankerbehandelingen is vermoeidheid. Vermoeidheid kan leiden tot een lagere kwaliteit van leven en een verminderd functioneren op het gebied van activiteiten in het dagelijks leven (zoals traplopen, boodschappen doen en het huishouden doen). Ook kun je last krijgen van bewegingsbeperkingen of stug littekenweefsel, waardoor je pijn hebt bij het bewegen.**

Vroeger werd wel gezegd, dat je, als je kanker hebt, zo weinig mogelijk moet bewegen en veel rust moet houden. Dat was ook niet zo gek: bestralingen en chemotherapie betekenen een aanslag op je lichaam, en de behandelingen leiden tot functieverlies, pijn en vermoeidheid. Veel mensen met kanker zijn dan ook bang om te bewegen, maar lichamelijke activiteit is wél aan te raden voor een sneller herstel. Natuurlijk wel met beleid. Een oncologiefysiotherapeut kan ervoor zorgen dat je weer conditie en kracht opbouwt. Het is wetenschappelijk bewezen dat training onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut bovengenoemde klachten kunnen verminderen.

## GESPECIALISEERD IN KANKER

Een oncologiefysiotherapeut is gespecialiseerd in het begeleiden en adviseren van mensen die te maken hebben met kanker. Deze fysiotherapeut richt zich dan ook op de gevolgen van de behandeling van kanker op het bewegen en het bewegingsapparaat. In individuele sessies werk je met de oncologiefysiotherapeut aan het herstel van pijn, spanningsklachten, stug littekenweefsel, huidveranderingen, postoperatief wondvocht, stijfheid van gewrichten en spieren, lymfoedeem (vochtophoping), spierzwakte, conditieverlies en vermoeidheid. Ook is er veel aandacht voor het weer krijgen van vertrouwen in je lichaam. De oncologiefysiotherapeut helpt jou om de belastbaarheid weer op te bouwen.

Herstel van kracht, conditie en mobiliteit

## Over LOF Groningen

Lymfologie & Oncologie Fysiotherapie Groningen verzorgt onder de naam 'LOF Groningen' gespecialiseerde fysiotherapie aan cliënten met oedeem en kanker. De behandeling van oedeem is ingewikkeld en de nazorg van kankerpatiënten waar mogelijk nog ingewikkelder. Goede zorg vraagt de kennis van verschillende zorgverleners. LOF Groningen heeft voor iedere cliënt een eigen aanpak. LOF heeft veel contact met lokale, regionale en landelijke verwijzers en heeft samenwerkingsverbanden met diverse partners in de zorg, waardoor we snel kunnen handelen in acute situaties. Daarbij staat persoonlijke aandacht van de cliënt altijd voorop.

### LOF GRONINGEN

Vechtstraat 71  
9725 CT Groningen  
Huize Tilburg 2  
9617 DC Harkstede  
050-2111929  
info@lofgroningen.nl  
www.lofgroningen.nl



## OEDEEMTHERAPIE

Na een operatie voor kanker kan er oedeem ontstaan. In Nederland zijn naar schatting 350.000 lymfoedeempatiënten. In Groningen alleen al zouden er ruim 12.000 lymfoedeempatiënten zijn. Van alle lymfoedeempatiënten heeft ruim 10% primair lymfoedeem (aangeboren) en 90% secundair lymfoedeem. Oedeem kan op verschillende manieren aangepakt worden

## MANUELE LYMFEDRAINAGE

Dit is een zachte massagetechniek gericht op stimulering van de afvoer van lymfvocht en op het bevorderen van de functie van niet-aangedane lymfvaten c.q. klieren.



## COMPRESSIETHERAPIE

Om de afname in omvang zo snel mogelijk te realiseren, zal er in de meeste gevallen gebandageerd worden. Deze bandages zijn een belangrijk onderdeel van de therapie. Als het overschot aan vocht weg is, zal er een therapeutisch elastische kous worden aangemeten om het effect van de therapie te behouden. Therapeutische elastische kousen en steunmaterialen worden aangemeten en verstrekt door speciaal opgeleide kousaanmeters.

## OEFENTHERAPIE

In veel gevallen bestaat er naast het lymfoedeem ook een verminderde bewegingsmogelijkheid in het operatiegebied. Ook kan de spierkracht afgenomen zijn, mede door het lymfoedeem. Door de oefeningen die je krijgt van jouw oedeemfysiotherapeut, kun je de functie van je ledemaat verbeteren. Daarnaast is beweging essentieel voor de functie van het lymfsysteem!

## LYMFTAPING

Hierbij wordt gebruik gemaakt van een specifieke tape, die de huid feitelijk iets optilt, waardoor de opname van lymfvocht verbetert en oedeem beter afgevoerd kan worden.