



ZO FIT MOGELIJK
UW OPERATIE IN

PREHABILITATIE
BIJ DARMKANKER



Rode Kruis Ziekenhuis

Medisch Specialistische Zorg

PREHABILITATIE IS EEN PROGRAMMA DAT U VOLGT VÓÓR UW OPERATIE.

DIT PROGRAMMA BEVORDERT HET HERSTEL NA DE OPERATIE EN VERKLEINT DE KANS OP COMPLICATIES.

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding	3	6.2. Crunches	7
2. Training op kracht en conditie	4	6.3. Armen voorwaarts heffen met gewicht	7
2.1. Opstaan uit de stoel	4	6.4. Armen zijwaarts heffen met gewicht	8
2.2. Knieën strekken buigen	4	6.5. Armen omhoog heffen	8
2.3. Knieën optillen	4	6.6. Wall sit	8
2.2. Knieën strekken buigen	4	6.7. Fietsen in de lucht	8
2.3. Knie optillen	4	6.8. Superman	8
2.5. Been opzij brengen	5	6.9. Tricepdips	8
2.6. Appels plukken	5	6.10 Plank	9
2.7. Achterom kijken	5	7. Voeding	10
3. Ademhalingsoefeningen	6	7.1. Wist-je-datjes over eiwitname	11
3.1. Uitademen door geperste lippen	6	7.2. Eiwitname via voeding	11
3.2. Huffen	6	7.3. Eiwitshake	12
4. Stappenteller	6	7.4. Vitaminesupplementen	12
5. Uw training verzwaren?	6	7.5. Voeding tijdens de opname	13
5.1. Opdrukken	6	7.6. Voeding bij thuiskomst	13
5.2. Fietsen in de lucht	7	8. Leefstijl waaronder stoppen met roken	14
5.3. Dribbelen op de plek	7	8.1. Roken	14
5.4. Opstappen op traprede	7	8.2. Alcohol	14
6. Nóg zwaarder trainen	7	8.3. Mentale conditie	14
6.1. Switchjump	7	9. Waar kunt u om hulp vragen?	15

1. INLEIDING

Prehabilitatie is onderdeel van uw behandeling en duurt ongeveer 4 weken. Deze duur heeft in wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat uw lichaam sterker en gezonder kan worden zodat u na de operatie sneller en beter zal herstellen.

In de 4 weken tot de operatie wordt gewerkt aan

- Training op kracht en conditie
- Voeding
- Leefstijl, waaronder stoppen met roken, en:
- Mentale conditie

Als patiënt verbetert u de fitheid en voelt u zich betrokken bij uw eigen behandeling en herstel. 60% van de patiënten hebben minder complicaties, liggen korter in het ziekenhuis en herstellen sneller.

Hoe fitter u de operatie in gaat, hoe beter en sneller u hiervan kunt herstellen.

Kanker en de operatie (eventueel in combinatie met radiotherapie en / of chemotherapie) vergen vaak veel van uw lichaam. Met méér spiermassa heeft u méér spierkracht en daarmee bent u fitter en in een betere conditie om de operatie te ondergaan. Naar verwachting is de kans op complicaties en bijwerkingen van de behandeling kleiner en gaat het herstel vlotter.

Onmisbaar voor een gezonde spieropbouw is beweging en eiwitrijke voeding. Beweging en voeding versterken elkaars werking. Bij training worden de spieren geactiveerd om sterker te worden en de voeding levert bouwstoffen voor de opbouw van spieren.

2. TRAINING OP KRACHT EN CONDITIE

Om u goed voor te bereiden op uw operatie, is het van belang om fysiek fit te zijn. U krijgt hiervoor oefeningen die u thuis kunt doen. Na de operatie stopt u met de oefeningen. Indien u meer ondersteuning wenst, kunt u ook bij een fysiotherapeut in de buurt of sportcentrum onder begeleiding gaan sporten.



2.1. Opstaan uit de stoel

Ga op een stoel zitten. Probeer zonder de leuningen weer op te staan. Herhaal deze oefeningen 3 maal 15 keer.

Indien u deze oefening zwaarder wil maken, doe dan het volgende:

Squat: Ga voor een stoel staan. Doe alsof u op de stoel gaat zitten, maar probeer vlak voor u de stoel raakt weer omhoog te komen. Herhaal deze oefeningen 3 maal 15 keer.

2.2. Knieën strekken buigen

Ga zitten op een stoel. Strek uw rechter knie uit. Houdt dit 10 seconde vast. Wissel hierna om van been. Herhaal deze oefeningen 3 maal 15 per been.

Indien u deze oefening zwaarder wil maken, doe dan het volgende:

Lunge: Sta rechtop. Plaats de handen in de zij. Plaats het ene been naar voren. Maak hierbij een kniebuiging zodat het onderbeen een hoek van 90 graden met de grond maakt. Herhaal deze oefening 3 maal 15x per been.

2.3. Knie optillen

Ga zitten op een stoel. Hef de rechter knie en houdt dit 10 seconde vast. Wissel om van been. Herhaal deze oefening 3 maal 15x per been.

Indien u deze oefening zwaarder wil maken, doe dan het volgende:

Knie heffen: Ga op een been staan (eventueel achter een stoel o.i.d.), probeer

deze positie 10 seconden vast te houden. Ga op het andere been staan, probeer deze positie 10 seconden vast te houden. Herhaal deze oefening 3 maal 15x per been.

2.4. Hakken tenen

Ga achter een stoel staan. Pak deze met beide handen vast en zorg dat u rechtop staat. Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar. Ga op uw tenen staan, laat de hielen langzaam naar de grond zakken, en hef hierbij de voorvoeten. Herhaal deze oefening 20 keer.

2.5. Been opzij brengen

Sta rechtop en zet de voeten naast elkaar (eventueel achter een stoel). Hef vervolgens één been opzij. Wissel hierna om van been. Blijf constant naar voren kijken en houdt een rechte rug. Hef vervolgens 3 keer 15 keer naar rechts en 3 keer 15 keer naar links.

2.6. Appels plukken

Ga zitten op een stoel. Hef de armen om de beurt omhoog alsof u een appel uit de boom plukt. Herhaal deze oefening 3 maal 15 per arm.

2.7. Achterom kijken

Neem plaats op de stoel en zorg dat u rechtop zit. Draai vervolgens vanuit uw torso naar de ene zijde, houdt dit even vast en draai vervolgens weer terug naar beginpositie. Herhaal dit met zowel een rotatie naar links, als met een rotatie naar rechts. Herhaal deze oefening 3 maal 15.

3. ADEMHALINGSOEFENINGEN



3.1. Uitademen door geperste lippen (Pursed Lip Breathing)

1. Adem langzaam in door de neus en houdt dit 3 sec. vast.
2. Adem rustig uit door de mond met geperste lippen. 6 seconde uitblazen.

3.2. Huffen (Forced Expiration Technique)

1. Adem in door de neus.
2. Open de mond en houd deze -tijdens de krachtige uitademing- wijd open. Adem uit door uw mond alsof u een spiegel wilt bewasemen. Als tijdens het huffen slijm hoorbaar / voelbaar is herhaalt u de oefening en hoest u aansluitend om dit op te geven. Bij uitademen is het belangrijk dat u de keel niet dichtknijpt.
3. Het slijm / sputum dat u ophoest kunt u uitspugen of doorslikken.

4. STAPPENTELLER



De meeste mobiele telefoons (en horloges) van tegenwoordig hebben een ingebouwde stappenteller. Een stappenteller is een mooi middel om activiteit gedurende de dag te meten. Zo heeft u een overzicht wat u op een dag doet en kunt u hiernaar doelen opstellen.

5. UW TRAINING VERZWAREN?

Vul dan aan met onderstaande oefeningen:

5.1. Opdrukken

Zet uw handen wijder dan schouderbreedte tegen het aanrechtblad en kom zo ver mogelijk naar achteren staan. Druk u in twee tellen op tegen de rand van het aanrecht en laat u in twee tellen weer zakken, de borst gaat richting het aanrecht. Hoe verder de benen naar achteren staan, hoe zwaarder het wordt. Herhaal deze oefening 3 maal 15.

5.2. Fietsen in de lucht

Ga liggen met de rug op het matje. Duw één been uit en trek het andere been in. Wissel hierna om van kant. Zorg hierbij dat de onderrug contact blijft houden met het matje. Herhaal deze oefening 3 maal 15.

5.3. Dribbelen op de plek

Ga rechtop staan en zet de voeten naast elkaar. Breng vervolgens de linker en de rechter knie 1 voor 1 omhoog. Landt tijdens het wisselen van knie op de voorvoeten en blijf rechtop staan. Probeer af te wisselen in 10-15 seconde sneller 10-15 seconde rustiger. Herhaal dit 5 maal achter elkaar.

5.4. Opstappen op traptrede

Ga staan bij de trap. Zet een been op de eerste of tweede traptrede. Duw uw zelf omhoog en stap hierna terug. Wissel om van been. Herhaal deze oefening 3 maal 15 per been.

6. NÓG ZWAARDER TRAINEN

Indien u deze oefeningen zwaarder wilt maken, doe dan het volgende:



6.1. Switchjump

zet één voet op een kleine verhoging. Maak vervolgens een klein sprongetje, waarbij uw voeten wisselen van positie. Herhaal de beweging 3 maal 15 per been.

6.2. Crunches

Ga met opgetrokken knieën op uw rug liggen, breng de schouders richting het plafond. Kom hierdoor met de schouderbladen van de grond, kom omhoog met uw bovenlijf en weer een stukje terug omlaag. Herhaal deze oefening 3 maal 15.

6.3. Armen voorwaarts heffen met gewicht

Kom rechtop staan, houdt in beide handen een gewicht/fles water vast. Breng de armen omhoog tot 90 graden. Ga weer rustig terug en herhaal deze oefening 3 maal 15.

6.4. Armen zijwaarts heffen met gewicht

Ga op heupbreedte staan, breng met gestrekte armen het gewicht zijwaarts omhoog en breng deze vervolgens weer langzaam terug. Herhaal deze oefening 3 maal 15.

6.5. Armen omhoog heffen

Ga rechtop staan. Breng de gewichten op oorhoogte. Strek de armen tot ze verticaal omhoog staan. Laat vervolgens de gewichten langzaam zakken. Herhaal deze oefening 3 maal 15.

6.6. Wall sit

Ga met uw rug plat tegen een muur staan. Glij met uw rug langs de muur terwijl u uw voeten naar voren stapt en door uw knieën zakt. Zak door totdat uw knieën en onderbenen een hoek van 90 graden maken. Duw uw onderrug, heupen en schouders tegen de muur. Houdt dit 15-30 seconde vol (probeer op te bouwen). Herhaal dit 3 maal.

6.7. Fietsen in de lucht

Ga liggen met de rug op het matje. Duw één been uit en trek het andere been in. Wissel hierna om van kant. Zorg hierbij dat de onderrug contact blijft houden met het matje. Herhaal deze oefening 3 maal 15.

6.8. Superman

Neem plaats op handen en knieën, zet de benen iets uit elkaar, breng vervolgens één been naar achteren en gekruist één arm naar voren. Wissel hierna om van kant. Herhaal deze oefening 3 maal 15 per kant.

6.9. Tricepdips

Buig uw armen met uw schouders strak langs uw lichaam. Uw ellebogen blijven recht naar achteren wijzen. Laat uzelf gecontroleerd zakken totdat uw schouders net iets lager dan uw ellebogen zitten. Zet vervolgens kracht vanuit uw triceps door uw armen te strekken en beweeg terug naar de beginpositie. Hoe verder de benen staan, hoe zwaarder de oefening. Herhaal deze oefening 3 maal 15.

6.10. Plank

Ga liggen op uw buik, zorg dat de handen recht onder de schouders staan. Ga op uw tenen staan en houdt de benen gestrekt. Kom vervolgens met uw gehele lijf van de grond af dusdanig dat u in één lijn blijft. Houdt dit 15-30 seconde vol (probeer dit op te bouwen) en herhaal dit 3 maal.



7. VOEDING

Eiwitten zorgen voor de opbouw en het behoud van spiermassa. Bovendien zorgt het ook voor het herstel.



Om uw conditie op te bouwen heeft u als basis een gezonde voeding nodig die alle voedingsstoffen bevat. Het is goed om daarvoor de Schijf van Vijf te volgen.

		Leeftijd		
		19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
	Groente	250 gr	250 gr	250 gr
	Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
	Boterhammen (bruin/volkoren)	Vrouwen 4-5 sneetjes Mannen 6-8 sneetjes	Vrouwen 3-4 sneetjes Mannen 6-7 sneetjes	Vrouwen 3-4 sneetjes Mannen 4-6 sneetjes
	Opschelepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5 opschelepels/ stuks	Vrouwen 3-4 opschelepels/ stuks Mannen 4 opschelepels/ stuks	Vrouwen 3 opschelepels/ stuks Mannen 4 opschelepels/ stuks
	Vis/vlees of peulproducten	100 gr vlees/ vis of 2-3 opschelepels peulvruchten	100 gr vlees/ vis of 2-3 opschelepels peulvruchten	100 gr vlees/ vis of 3 opschelepels peulvruchten
	Ongezouten noten	25 gr	Vrouwen 15 gr Mannen 25 gr	15 gr
	Porties zuivel	2-3 porties	Vrouwen 3-4 porties Mannen 3 porties	4 porties
	Kaas	40 gr	40 gr	40 gr
	Smeer- en bereidingsvetten	Vrouwen 40 gr Mannen 65 gr	Vrouwen 40 gr Mannen 65 gr	Vrouwen 35 gr Mannen 55 gr
	Vocht	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter

7.1. Wist-je-datjes over eiwitname

- Bronnen van eiwit: eiwitten worden in de gewone voeding geleverd door onder andere: vlees(waren), gevogelte, vis, eieren, kaas, zuivel, peulvruchten, soyaproducten en noten.
- Voor de opbouw van spiermassa is voldoende eiwitname van belang. Daarnaast is een verhoogde inname van eiwitten ook nodig voor een goede genezing van de operatiewond. Gedurende de trainingsperiode en de eerste weken na uw operatie, geldt daarom het advies om de inname van eiwit te verhogen. Het innemen van een grotere portie eiwitten in 1 keer is het meest gunstig om spieren op te bouwen.
- Omdat lichaamsbeweging de opname van eiwitten in het spierweefsel stimuleert, worden méér eiwitten omgezet in spieren als deze direct na de training worden gegeten. Daarnaast gaat het herstel van spiermassa in de nacht door als je (ongeveer 1 uur) vóór het slapen gaan eiwitrijke voedingsmiddelen eet.

Overdag kunt u het beste 3 - 4 keer een grotere portie (20 - 30 gram) eiwit eten, in plaats van veel kleine porties verdeeld over de dag.

7.2. Eiwitname via voeding

Het is extra belangrijk om een korte periode méér eiwit binnen te krijgen dan u normaal gewend bent als mensen ziek zijn. De hoeveelheid eiwit die u nodig heeft in deze 4 weken, is 1,5 tot 1,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Dit is bijvoorbeeld voor iemand van 80 kg (80 x 1,5 en x 1,8) 120 tot 144 gram eiwit per dag. Normaal is dit 1,0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht (in dit voorbeeld dus 80 gram per dag).

Dit betekent dat u buiten de hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden moet gebruiken waar eiwit in zit. In bijlage I vindt u een variatielijst met eiwitrijke producten en hoeveel eiwit dit bevat.

7.3. Eiwitshake

Vaak is het niet haalbaar de hogere hoeveelheid eiwit alleen uit de gewone voeding te behalen. Daarom heeft u ook meerdere blikken eiwitpoeder mee gekregen om eiwitshakes van te maken. U start daarom tijdens de prehabilitatie in de weken voor de operatie met eiwitshakes.

- U neemt de shake in de loop van de avond EN ná intensieve inspanning zoals het sporten bij de fysiotherapeut.
- De klaargemaakte shake moet rond de 25 gram eiwit bevatten. Dit kunt u bereiken door de op het blik aangegeven aantal maatschepjes toe te voegen aan melk of karnemelk.
- Wanneer u de smaak van de shake niet zo lekker vindt, kunt u een klein scheutje (suikervrije) limonade toe voegen of gepureerd (diepvries)fruit.

7.4. Vitaminesupplementen

Het is de bedoeling dat u vitaminesupplementen gebruikt vanaf de eerste dag van de prehabilitatie in de weken voor uw operatie en in de periode na uw operatie (\pm 6 weken erna). Het supplement bevat ongeveer de helft van de hoeveelheid vitamines en mineralen die u elke dag nodig heeft. Dit supplement kan uw gewone voeding niet vervangen. Het is daarom een aanvulling op wat u dagelijks eet.

a. Vitamine D

Vitamine D heeft invloed op de kracht in de spieren. Zonlicht is de belangrijkste bron voor het aanmaken van deze vitamine in uw lichaam. Een tekort aan vitamine D kan zwakke spieren en spierkrampen veroorzaken. Bij weinig buiten komen, ouder worden en/of een getinte huid kan zo'n tekort ontstaan. Het lichaam kan dan onvoldoende vitamine D aanmaken uit zonlicht. Om dit te voorkomen, wordt het geadviseerd elke dag een vitamine D supplement te gebruiken.

b. Andere vitaminen

Als u extra beweegt is het goed om meer vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Om er zeker van te zijn dat u voldoende vitamines en mineralen

binnenkrijgt in de trainingsperiode, kan het zijn dat wordt geadviseerd om in de weken voor de operatie een multivitamine supplement te gebruiken. Dit is een supplement met meerdere vitamines.

- Vitamine D 1 of 2 tabletten per dag (bijvoorbeeld dosering: 10mcg - Devaron 400IE/ 20mcg - Divisun 800IE) Deze neemt u bij het ontbijt
- Multivitamine 1 tablet per dag (bijvoorbeeld Davitamon Compleet Weerstand)

7.5. Voeding tijdens de opname

Na de operatie mag u in principe alles eten en drinken wat u wenst. U krijgt dan ook normale maaltijden aangeboden. Wel kan het zijn dat u sneller voldaan bent en de hoeveelheden tijdelijk wat minder zijn dan u normaal gebruikt. Als aanvulling op deze lagere hoeveelheden en omdat het belangrijk is ook nu extra eiwitten te gebruiken, krijgt u 3x per dag een eiwitrijk tussendoortje waaronder twee keer op een dag een flesje drinkvoeding.

7.6. Voeding bij thuiskomst

In de 4 tot 6 weken na de operatie blijft het voor uw herstel nog steeds belangrijk extra eiwitten te gebruiken. Alleen mag de hoeveelheid iets lager zijn dan de weken voor de operatie. Nu geldt het advies van 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. U hoeft dan niet meer de eiwitshakes te gebruiken. Wel is het goed om met name 1 uur voor het slapen een eiwitrijk product te nemen, zoals kwark of Skyr.

8. LEEFSTIJL, WAARONDER STOPPEN MET ROKEN



8.1. Roken

Indien u rookt, zult u vast weten dat roken slecht is voor de gezondheid. Roken vergroot ook de kans op problemen na de operatie. Uit onderzoek blijkt dat roken een zeer nadelig effect heeft op wondgenezing. Wij adviseren u om -tenminste tijdelijk- te stoppen met roken. Wij kunnen helpen! U kunt zich aanmelden bij de Rookstoppoli via een verwijzing van uw zorgverlener. Bijvoorbeeld via de MDL casemanager, maar ook via uw huisarts of behandeld arts.

8.2. Alcohol

Alcohol kan het herstel na een operatie vertragen en complicaties veroorzaken. Het is daarom niet verstandig om alcohol te drinken in de periode voor en na de operatie. Tegenwoordig zijn er erg veel lekkere alcoholvrije dranken. Denk hierbij aan een alcoholvrij (speciaal) biertje, alcoholvrije wijn of cocktail.

8.3. Mentale conditie

Als u te horen krijgt dat u darmkanker heeft, komt u in een spannende tijd waarin veel vragen en mogelijk ook zorgen naar voren kunnen komen. Op onze afdeling zijn MDL-verpleegkundigen werkzaam die als casemanager werken voor u en uw naasten tijdens de gehele behandeling.

9. WAAR KUNT U OM HULP VRAGEN?



Let op!

In spoedeisende of acute situaties, belt u naar de huisarts, huisartsenpost of 112.

Heeft u vragen over uw gezondheid?

- Deze kunt u stellen via de BeterDichtbij app. De MDL-casemanager beantwoordt graag uw niet-acute vragen.
- Daarnaast zijn de MDL-casemanagers bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur op maandag t/m vrijdag (09.00-10.00 uur) via: 0251-265312.

Rode Kruis Ziekenhuis
Vondellaan 13
1942 LE Beverwijk

Postadres

Rode Kruis Ziekenhuis
Postbus 1074
1940 EB Beverwijk

www.rkz.nl
info@rkz.nl
0251- 26 55 55