

Wat is Bewegen bij Kanker?

Bewegen tijdens een behandeling tegen kanker kan erg goed zijn. Het verbetert kwaliteit van leven en bevordert herstel. De ziekte kanker en alles wat ermee samenhangt is erg ingrijpend. Het is vaak moeilijk om de draad weer op te pakken. Ook wanneer vooruitzichten goed zijn.

- Wilt u graag weer fitter worden onder professionele begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut?
- Zou u graag uw huidige grenzen willen verleggen?

Wat kan het programma voor u betekenen?

Onder begeleiding van een fysiotherapeut, met de vereiste deskundigheid, werkt u aan de opbouw van uw lichamelijke conditie en het herwinnen van het vertrouwen in uw eigen lichaam.

Fit tijdens en na kanker

Het fitnessprogramma bestaat uit verantwoorde conditie- en krachttraining, aangevuld met mobiliteitsoefeningen. 'Bewegen bij kanker' bestaat uit 10 weken, 1 à 2 uur trainen per week. Ook bestaat er de mogelijkheid voor individuele begeleiding bij verminderen van bewegingsangst of lymfoedeem. U wordt begeleid door een psychosomatisch, oedeem en oncologiefysiotherapeut.

Wat zijn de doelen?

- Het verkennen van mogelijkheden en grenzen en plezier in bewegen verkrijgen.
- Vergroten van het lokale en algehele uithoudingsvermogen, met name gericht op het herstel van dagelijkse activiteiten.
- Meer ziekte-inzicht en zelfvertrouwen creëren.
- Zorgen voor een betere zelfredzaamheid in het dagelijks leven en werksituatie.

Interesse?

Kijk eens op onze website www.boersmacs.nl bij 'bewegen bij kanker' of bel de praktijk tel. 074 250 41 34 en vraag naar Marlies Laan of Anette Dekens-Weideman.

Bewegen bij Kanker

Biedt u op verantwoorde wijze begeleiding naar een optimale conditie en het hervinden van uw mogelijkheden en grenzen.



Boersma CS fysiotherapie, training en reïntegratie