

Bewegen

bij gemetastaseerde borstkanker

Waarom is dit belangrijk?

Het is wetenschappelijk bewezen dat een beweegprogramma bij gemetastaseerde borstkanker een:

- positief effect heeft op kwaliteit van leven en lichamelijke conditie;
- afname geeft van symptomen als pijn, vermoeidheid en kortademigheid.¹



Wanneer u minder last heeft van klachten en bijwerkingen, kunt u de behandeling beter verdragen. Hierdoor wordt de behandeling minder vaak aangepast of gestopt, waardoor u er mogelijk langer voordeel van heeft.¹



Kijk op de achterkant voor praktische informatie, zorgzoekers en actuele initiatieven met lotgenoten.

Bewegen

bij gemetastaseerde borstkanker



Sporten en bewegen bij kanker

Praktische informatie en tips van kanker.nl



FIT! Tijdens of na kanker

Een zorgzoeker voor fysiotherapeuten gespecialiseerd in oncologie. Zij helpen u met een persoonlijk beweegprogramma.



Stichting Jij Speelt de Hoofdrol

Inspirerend lotgenotenprogramma met fysieke en online activiteiten.

Tip: bekijk de actuele kalender.



OncoFITness

Sportschooltrainers met een diploma Fitness Trainer Oncologie, bij u in de buurt.

Zij helpen u met een passend sportprogramma.

