

Inschrijvingen

Je kan je elke weekday van 9 tot 12 uur telefonisch inschrijven op het nummer 03 443 38 65. Je mag ook altijd in de oefenzaal langskomen.

Waar?

Dienst fysische geneeskunde, cardiorespiratoire revalidatie: vierde verdieping, route 364.

Wat meebrengen?

Identiteitskaart.

Goed om weten

- Draag bij voorkeur sportieve kleding.
- Er is mogelijkheid tot douchen.

Fysische geneeskunde en revalidatie
tel. + 32 3 443 38 65

Kinesiste Kathleen Proost
tel. + 32 3 443 37 67
e-mail: kathleen.proost@gza.be

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen
gzaziekenhuizen@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be

12739848 - © GZA - juni 2021

Oncologisch bewegings- programma: door beweging er terug bovenop

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Het oncologisch begeleidingsteam (OBT) biedt mensen die herstellen van kanker een revalidatieprogramma aan waarin fysieke en psychosociale begeleiding gecombineerd worden.

De ziekte kanker en de behandelingen hebben voor veel mensen aanzienlijke gevolgen op lichamelijk, psychisch en sociaal vlak. Vermoeidheid, conditievermindering, angst en belemmering in het sociaal functioneren komen vaak voor. We stellen ook meer specifieke problemen vast zoals lymfoedeem, schouderaandoeningen en obesitas.

Op de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie begeleiden we het fysieke luik.



Het doel van het bewegingsprogramma is het bestrijden van algemene klachten (zoals vermoeidheid, deconditionering en algemeen onwelzijn) door middel van gepersonaliseerde cardiorespiratoire trainingen.

Bijkomend kunnen we ook meer specifieke klachten behandelen door technieken zoals lymfedrainage, schoudermobilisaties en obesitasprogramma's. Elke twee weken houden we een oefensessie met stretching, lichte stabilisatie- en grondoefeningen, yogatechnieken en methodes om te ontspannen en het lichaamsbewustzijn te vergroten.

We werken voornamelijk in kleine groepen aan het verbeteren van jouw conditie en het verminderen van de klachten.

Bij de start van het oefenprogramma stellen we een persoonlijk trainingsschema voor jou op, zodat je op je eigen ritme kunt oefenen. Tijdens het oefenen, controleren we regelmatig het hartritme, zodat je op de meest effectieve manier traint.



De sessie bestaat uit 48 trainingen, driemaal per week. Na 3 maanden maken we een evaluatie en passen we je oefenprogramma indien nodig aan.

De meer specifieke behandelingen, zoals lymfedrainage en gerichte mobilisaties van de schouder, gebeuren individueel en worden uitgevoerd door gespecialiseerde kinesitherapeuten.

Wij heten je van harte welkom!

