



Bewegen bij een verstoorde hormoonhuishouding

Voor wie meer wil weten

Het is voor iedereen belangrijk om regelmatig te bewegen, ook voor kinderen die een hersentumor hebben (gehad). Maar voor een kind met een hersentumor in de buurt van de hypofyse of hypothalamus, kan bewegen soms lastig zijn. Hoe dat komt en hoe je je kind kunt helpen toch in beweging te komen, leggen we uit in deze folder.

Wat doen de hypofyse en de hypothalamus?

De hypofyse ligt in de hersenen, vlak achter de ogen. De hypothalamus ligt boven de hypofyse. Het is een klein, maar erg belangrijk gebied. Samen regelen hypofyse en hypothalamus de hormoonhuishouding. Dit is een ingewikkeld systeem dat allerlei processen in het lichaam aanstuurt, zoals de stofwisseling, groei, puberteitsontwikkeling en afgifte van stresshormoon.

Als de hypofyse of hypothalamus niet goed werken

Wanneer een hersentumor op de hypofyse of hypothalamus drukt, kunnen deze beschadigd raken. Dat kan ook gebeuren door een operatie of bestraling. Een beschadigde hypofyse en hypothalamus werken niet meer goed. Daardoor raakt de hormoonhuishouding van je kind uit balans. De endocrinoloog schrijft daarom hormonen voor die je kind waarschijnlijk levenslang moet gebruiken.

Als de hypothalamus van je kind niet goed werkt, kan het ook andere problemen krijgen:

-
- Verstoord waak-slaapritme
 - Enorme eetlust
 - Overgewicht, en daarmee risico's voor de gezondheid
 - Veel drinken en plassen
 - Schommelende lichaamstemperatuur
 - Stemningswisselingen

Een bijkomend probleem

Achter de ogen zit ook de oogzenuw. Deze kan door de tumor, de operatie en/of de bestraling beschadigd raken waardoor je kind slechter gaat zien of blind wordt.

Wat betekent dit voor bewegen?

Door de verstoorde hormoonhuishouding kan je kind een tragere stofwisseling hebben, aankomen in gewicht, minder goed slapen, slechter zien en sombere buien hebben. Dat maakt dat je kind minder energie heeft en vaak moe is. Het gevolg is dat je kind minder beweegt. Door de vermoeidheid is je kind misschien ook niet zo gemotiveerd om te gaan bewegen. Toch is bewegen belangrijk want daarmee voorkom je dat de klachten van je kind verergeren. Door bewegen kan de vermoeidheid zelfs verminderen.

Waarom is bewegen belangrijk?

Bewegen is goed en meer bewegen is beter! Bewegen versnelt de stofwisseling en vermindert de kans op depressieve of sombere gevoelens. Ook heeft bewegen een gunstig effect op de conditie, botten, spieren, gewicht en hoeveelheid vetweefsel. Het is dus goed voor lichaam en geest. Bewegen is niet alleen sporten. Elke activiteit is bewegen: traplopen, de hond uitlaten, naar school fietsen, naar de winkel lopen, buiten spelen, dansen. Je kind kan matig intensief bewegen (rustig kletsend met een

vriendje naar school fietsen) tot zwaar intensief bewegen (hardlopen tijdens de gymles).

Wat is gezond bewegen?

- Je kind beweegt gezond als het elke dag minimaal 60 minuten matig tot intensief beweegt. Dit betekent dat de ademhaling net iets sneller wordt. Dat gebeurt bijvoorbeeld bij lekker doorfietsen, buiten spelen of stevig wandelen.
- Daarnaast moet je kind drie keer per week oefeningen doen waar de botten en spieren sterker van worden. Denk aan gymmen of sporten, buiten een balspel doen of traplopen.
- Het is belangrijk dat je kind niet lang stilzit. Laat het regelmatig opstaan, dingen staand doen en niet lang achter elkaar zitten gamen of tv kijken.

Hulp nodig bij bewegen?

Heb je vragen over bewegen of wil je hulp, dan kun je bij het Sport- en bewegingscentrum in het Máxima terecht. Daar kijkt de kinderfysiotherapeut hoe je kind beweegt en of het voldoende beweegt. Je kind draagt een week lang een apparaatje dat registreert of het voldoende en inspannend genoeg beweegt. Ook krijgt het een aantal beweegtesten en eventueel een inspanningstest om de conditie te meten. De kinderfysiotherapeut overlegt zo nodig met de endocrinoloog over hormoongebruik en sport en eventuele andere vragen over medicijnen en bewegen.

De kinderfysiotherapeut adviseert jullie welke vorm van bewegen of sport het beste bij je kind past. Hij kan je kind ook doorverwijzen naar een kinderfysiotherapeut bij jullie in de buurt of naar een organisatie als Fitkids zodat je kind onder deskundige begeleiding traint.

Vragen en informatie

Kinderfysiotherapie Sport- en bewegingscentrum

Telefoon: 06-50 00 62 90

E-mail: sport_en_bewegingscentrum@prinsesmaximacentrum.nl

Endocrinoloog

Telefoon: 088-75 54 075

Diëtiëk

Telefoon: 088-75 63 971

E-mail: dietetiek-3@prinsesmaximacentrum.nl

Informatie over sporten en begeleid bewegen

www.fitkids.nl

www.unieksporren.nl

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

Meer lezen over kanker en bewegen

Natuurlijk bewegen!? Tips en adviezen voor kinderen met kanker verkrijgbaar bij de Vereniging Kinderkanker Nederland of het Kinderfysiotherapie Sport- en bewegingscentrum. Zie ook de flyer met de norm voor gezond beweeggedrag.

