



## Bewegen rond Stamceltransplantatie

Het is voor iedereen gezond om regelmatig te bewegen, ook voor kinderen die een stamceltransplantatie (SCT) krijgen. Door de lange opname en eventuele bijwerkingen en complicaties kan een kind kracht, lenigheid en conditie verliezen, zeker als het van tevoren al enige tijd ziek was. In beweging blijven helpt om dit verlies zo veel mogelijk te voorkomen.

Een kind dat zich niet lekker voelt, heeft vaak weinig zin om actief te zijn en merkt soms ook dat bewegen moeite kost. Vermoeidheid en/of gedrag kunnen ook een rol spelen. Sommige kinderen trekken zich dan ook terug in bed. Maar veel op bed liggen maakt het moeilijker om de draad weer op te pakken als het uiteindelijk weer wat beter gaat.

### In beweging blijven voor, tijdens en na een stamceltransplantatie

Laat je kind dus zoveel mogelijk bewegen, want er zijn genoeg dingen die je kind nog kan. Het heeft daar alleen wel wat hulp bij nodig. Je helpt je kind al door een aantal eenvoudige afspraken te maken zoals elke ochtend aankleden, aan tafel eten, zelf naar de wc gaan en, als het even kan, uit bed komen.

Ook eventuele broers en zussen en de extra verzorgers kunnen een steentje bijdragen. Bijvoorbeeld door met je kind aan tafel een spelletje te doen of samen actief bezig te zijn. Hierdoor krijgt je kind vanzelf wat meer plezier in bewegen. En dat helpt weer bij de behandeling en het herstel.

In beweging blijven door bijvoorbeeld eenvoudige oefeningen te doen, maakt ook dat je kind sneller herstelt van de stamceltransplantatie en zich minder moe voelt. Bovendien kan een fit kind eventuele complicaties na de transplantatie beter aan en herstelt daar sneller van. Kortom: bewegen voor, tijdens en na een stamceltransplantatie is heel belangrijk.

# Bewegen voor de opname

Help je kind om al voor de stamceltransplantatie actief te blijven, zodat het zo fit mogelijk is bij opname. Dit kan op allerlei manieren.

## Tips

- Houd een (dag)ritme aan met vaste slaap-, rust- en wektijden.
- Laat je kind zoveel mogelijk meedoen aan gewone gezins- en schoolactiviteiten.
- Help je kind niet als het niet nodig is, maar laat het zoveel mogelijk zelf doen.
- Stimuleer je kind om, als het kan, sportief bezig te zijn: stukjes fietsen of lopen (bijvoorbeeld naar school), een hometrainer gebruiken of sporten met een computerspel, zoals Wii of Kinect.
- Organiseer een aantal actieve beweegmomenten per dag, eventueel met rustpauzes.
- Heeft je kind totaal geen zin of gaat bewegen moeilijk, schakel dan een (kinder)fysiotherapeut in.

# Bewegen tijdens de opname

Ons programma Máximaal Bewegen stimuleert kinderen in het Prinses Máxima Centrum om actief te blijven. Het doel is om zoveel mogelijk te voorkomen dat hun conditie achteruitgaat. Ieder kind wordt in principe voor dit programma aangemeld, ook kinderen die een stamceltransplantatie krijgen. Voordat je kind wordt opgenomen voor de stamceltransplantatie, heeft het een afspraak bij de (kinder)fysiotherapeut. Deze kijkt hoe het bewegen gaat en geeft tips en advies om tijdens de opname zo goed mogelijk in beweging te blijven. Ook bekijkt de (kinder)fysiotherapeut met jullie wat voor je kind haalbaar is en hoeveel begeleiding het tijdens de opname nodig heeft.

## Tips voor jonge kinderen

Jonge kinderen zijn meestal makkelijk te verleiden tot bewegen, maar tijdens een stamceltransplantatie kan dit lastiger zijn.

- Kleed je kind overdag aan. Een kind koppelt een pyjama aan 'ziek zijn' en 'in bed blijven' en niet aan 'bewegen'.
- Laat je kind zoveel mogelijk zelf doen.
- Laat het, als het even kan, staan bij het douchen, tandenpoetsen en aan- en uitkleden.

- Spelen op de grond (op een mat of kleding) is actiever dan spelen op bed: je kind verplaatst zich meer.
- Verandert regelmatig van houding, gaat staan, zitten of kruipen.
- Spelen aan een tafeltje maakt dat je af en toe opstaat en weer gaat zitten.
- Gebruik, als je met je kind naar buiten gaat, een poppenwagen, blokkenkar, loopauto of driewieler.
- Laat je kind eerst een stukje aan de hand of achter de wandelwagen lopen voor je het draagt of in de wagen zet.

## Tips voor oudere kinderen

Door de emotionele belasting van de isolatie en de behandeling kan het oudere kinderen moeite kosten om te bewegen. Je kunt je kind helpen om toch in beweging te komen. Dit is goed voor het herstel. Hoe fitter en blijer je kind zich voelt, hoe beter het de opname doorstaat. 'Aankleden en zo veel mogelijk uit bed' is eigenlijk de belangrijkste tip. Laat je kind dus:

- zich overdag aankleden
- aan tafel eten
- aan tafel huiswerk maken en

(computer)spelletjes doen

- op een stoel tv kijken
- sporten met een spelcomputer, tegen jou of tegen bezoek
- zich in de badkamer wassen en daar naar de wc te gaan
- bewegen als het bed wordt verschoond
- met jou naar buiten gaan, als dit van de arts mag
- op weg naar buiten en buiten zo veel mogelijk zelf lopen, eventueel achter de rolstoel
- op de hoogte blijven van wat er buiten het Máxima gebeurt



# Bewegen na de opname

Als je kind eenmaal thuis is, kan het daar verder herstellen. De eerste tijd gebruikt het lichaam van je kind de energie vooral om het afweersysteem op te bouwen. Dit betekent dat je kind waarschijnlijk nog snel moe is en al bij een beetje inspanning pijn in de benen kan krijgen. Dit is normaal. Door steeds een beetje meer te bewegen, wordt je kind langzaam maar zeker sterker en kan het steeds meer. Bouw het bewegen langzaam op.

In het begin is het al een hele uitdaging om thuis de dagelijkse dingen te doen. Pas als de conditie van je kind beter wordt, kun je gaan denken aan school en sport. Duurt het lang voordat je kind fitter wordt, schakel dan via de (kinder)fysiotherapeut een (kinder) fysiotherapeut bij jullie in de buurt in om je kind te helpen.

## Tips

De eerder genoemde tips gelden ook na opname.

Gaat het bewegen beter, dan kun je de activiteiten uitbreiden.

Denk aan:

- wandelen
- buiten spelen
- naar een park of speeltuin gaan
- bewegen op de Wii of Kinect
- fietsen

Na een maand of drie zijn de afweer en de conditie al flink hersteld.

Sommige kinderen houden echter langer last van vermoeidheid en een verminderde conditie. Heb je het gevoel dat het herstel van je kind te traag gaat, bespreek dit dan met de behandelend arts en (kinder) fysiotherapeut.

## Sporten en trainen

Na verloop van tijd kan je kind langere afstanden lopen en fietsen en weer meedoen op school. Dan is het ook zover om weer te gaan sporten. Je kind geeft dat waarschijnlijk zelf aan. Twijfel je, vraag dan advies aan de behandelend arts en (kinder) fysiotherapeut. De laatste kan met een inspanningstest beoordelen of

de conditie van je kind goed genoeg is. Het uiteindelijke doel is dat je kind weer volledig mee kan doen met (school)gym en sport.

## Fysiotherapie

Als je kind na maanden nog steeds moe is of problemen heeft met bewegen, schakel dan via onze (kinder) fysiotherapeut een (kinder) fysiotherapeut bij jullie in de buurt in.

**Heb je vragen, neem dan contact op met de (kinder)fysiotherapeut van de afdeling.**