



# Bewegen bij een verstoorde hormoonhuishouding

## Informatie voor tieners

Het is voor iedereen belangrijk om regelmatig te bewegen, ook voor jongeren die een hersentumor hebben (gehad). Maar omdat jouw hersentumor in de buurt van de hypofyse of hypothalamus zit (zat), kan bewegen soms lastig zijn. Hoe dat komt en wat je kunt doen om 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. Het is een klein, maar erg belangrijk gebied. De hypothalamus ligt boven de hypofyse. Samen regelen ze de hormoonhuishouding. Dit is een ingewikkeld systeem dat allerlei processen in je 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 hersenoperatie of bestraling van je hersenen. Een beschadigde hypofyse en hypothalamus werken niet meer goed. Daardoor raakt je hormoonhuishouding uit balans. De endocrinoloog (dat is een dokter die veel weet van hormonen) schrijft je daarom hormonen voor. Die moet je waarschijnlijk je leven lang gebruiken.

Bij een hypothalamus die niet goed werkt, kun je ook andere problemen krijgen:

---

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

### Een bijkomend probleem

Achter je ogen zit je oogzenuw. Ook die kan door de tumor, de operatie en/of de bestraling beschadigd raken. Hierdoor ga je slechter zien of kun je blind worden.

### Wat betekent dit voor bewegen?

Een verstoorde hormoonhuishouding maakt dat je vaak minder energie hebt. Je bent moe omdat je stofwisseling trager is en je misschien zwaarder bent geworden, omdat je minder goed slaapt, af en toe somber bent en misschien niet zo goed ziet. Het gevolg is dat je minder beweegt. Door je vermoeidheid ben je misschien ook niet gemotiveerd om te gaan bewegen. Toch is bewegen belangrijk want daarmee voorkom je dat je klachten verergeren. Door bewegen kan zelfs je vermoeidheid 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 je conditie, botten, spieren, gewicht en hoeveelheid vetweefsel. Het is dus goed voor je lichaam en geest. Bewegen is echt niet alleen sporten. Elke activiteit die je doet is bewegen: traplopen, de hond uitlaten, naar de winkel wandelen, naar school fietsen, een balletje trappen, dansen. Je kunt matig intensief

---

---

bewegen (rustig kletsend met een vriend naar school fietsen) tot zwaar intensief bewegen (hardlopen tijdens de gymles).

## **Wat is gezond bewegen?**

**Je beweegt gezond als je elke dag minimaal 60 minuten matig tot intensief beweegt.** Dit betekent dat je ademhaling net iets sneller wordt. Dat gebeurt bijvoorbeeld bij lekker doorfietsen, buiten spelen of stevig wandelen.

- Daarnaast moet je drie keer per week oefeningen doen waar je botten en spieren sterker van worden. Denk aan gymmen of sporten, buiten een balspel doen of traplopen.
- Voorkom lang stilzitten. Sta regelmatig op, doe dingen staand en zit niet lang te gamen of voor de tv.

## **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 beweegt en of je voldoende beweegt. Je krijgt een week lang een apparaatje te dragen dat registreert of je voldoende en inspannend genoeg beweegt. Ook krijg je een aantal beweegtesten en eventueel een inspanningstest om je conditie te meten. De kinderfysiotherapeut overlegt zo nodig met je endocrinoloog over hormoongebruik en sport en eventuele andere vragen over medicijnen en bewegen.

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

---

---

## Vragen en informatie

### **Kinderfysiotherapie Sport- en bewegingscentrum**

Telefoon: 06-50 00 62 90

E-mail: [sport\\_en\\_bewegingscentrum@prinsesmaximacentrum.nl](mailto:sport_en_bewegingscentrum@prinsesmaximacentrum.nl)

### **Endocrinoloog**

Telefoon: 088-755 40 75

### **Diëtiëk**

Telefoon: 088-756 39 71

E-mail: [dietetiek-3@prinsesmaximacentrum.nl](mailto:dietetiek-3@prinsesmaximacentrum.nl)

### **Informatie over sporten en begeleid bewegen**

[www.fitkids.nl](http://www.fitkids.nl)

[www.unieksporren.nl](http://www.unieksporren.nl)

[www.kenniscentrumsportenbewegen.nl](http://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.

