bron: overpalliatievezorg.nl/zorg-en-hulp/bewegen-en-sporten
datum: 11-11-2026

Sporten en bewegen

Ook als je niet meer beter wordt is bewegen en sporten belangrijk. Hier lees je meer over bewegen, waar je dat kunt doen en waar je meer informatie kunt vinden.

Waarom bewegen in de laatste levensfase goed is

- Regelmatig bewegen houdt je gewrichten soepel en kan pijn verminderen.
- Het zorgt voor sterkere spieren en een betere conditie. Dit helpt om langer zelfstandig dingen te doen.
- Bewegen maakt je vaak vrolijker en helpt tegen stress. Als je vaak beweegt, kun je minder last hebben van angst en somberheid.
- Regelmatig bewegen helpt bij een gezond slaapritme.
- Samen bewegen of sporten brengt je in contact met anderen. Dat kan je steun geven in je situatie en je het idee geven dat je niet alleen staat met je zorgen en klachten.

Welke sporten en activiteiten zijn mogelijk?

De beste vorm van bewegen hangt af van je doel en wat je situatie is. Als je fit wilt zijn tijdens en na een behandeling (bijvoorbeeld chemotherapie) doe je andere oefeningen dan wanneer je last hebt van stress of angst. Het is ook belangrijk om goed te luisteren naar je lichaam. Een gespecialiseerd fysiotherapeut, beweegcoach of sportarts kan helpen met (sport)oefeningen die bij jou passen. Vormen van bewegen zijn:

- Wandelen. Wandelen is goed voor je lichaam en werkt tegen stress en depressieve gevoelens. Wandelen is namelijk een goede manier om je hoofd even leeg te maken en je gedachten op een rijtje te zetten.
- Fietsen. Net als wandelen is fietsen goed voor je lichaam en om je goed te voelen. Een elektrische fiets met trapondersteuning helpt als je minder kracht hebt.
- Zwemmen. Zwemmen verbetert de conditie, versterkt spieren, maakt je soepeler en vermindert stress.
- Yoga. Yoga helpt tegen stress, verbetert de ademhaling en houding en maakt je lichaam en geest sterker.
- Stoelgymnastiek. Als staan of lopen lastig is of niet meer gaat, kun je zittend oefeningen doen om je spieren sterker te maken en om soepel te blijven.
- Krachttraining. Als je door je ziekte weinig doet of als je bijvoorbeeld chemotherapie hebt gehad, heb je minder spierkracht. Door onder begeleiding te werken aan de opbouw van je spieren kun je beter je dagelijkse activiteiten doen.

Waar kun je terecht?

Er zijn verschillende plekken waar je kunt sporten en bewegingsoefeningen kunt doen:

- Ziekenhuizen en revalidatiecentra. Hier zijn beweegprogramma's voor mensen met een ongeneeslijke ziekte.
- Fysiotherapiepraktijken. Fysiotherapie is gericht op het behoud of herstel van je spieren, gewrichten, zenuwen en pezen. Een fysiotherapeut kan helpen bij een beweegplan. Bij een fysiotherapiepraktijk kun je vaak zowel individueel als in groepsverband bewegingsoefeningen doen.
- Sportscholen. Een sportschool (of fitnesscentrum) is gericht op de kracht van je lichaam en je uithoudingsvermogen.
- Yogacentra. Er zijn yogacentra voor mensen die een ongeneeslijke of chronische ziekte hebben. Je vindt ze onder meer op Yoga en Kanker en Yoga4Parkinson.
- Sportverenigingen. Voor mensen met een lichamelijke handicap zijn er verenigingen voor gehandicaptensport. Denk aan rolstoeltennis of boccia.

Meer informatie

Er zijn belangenorganisaties en/of websites die informatie geven bij een ongeneeslijke ziekte en/of een beperking:

- Kanker.nl
- Tegenkracht
- De Hartstichting
- Het Longfonds
- De Parkinson Vereniging
- Gehandicaptensport Nederland
- Nieren.nl
- Sporten met ALS, PSMA of PLS