

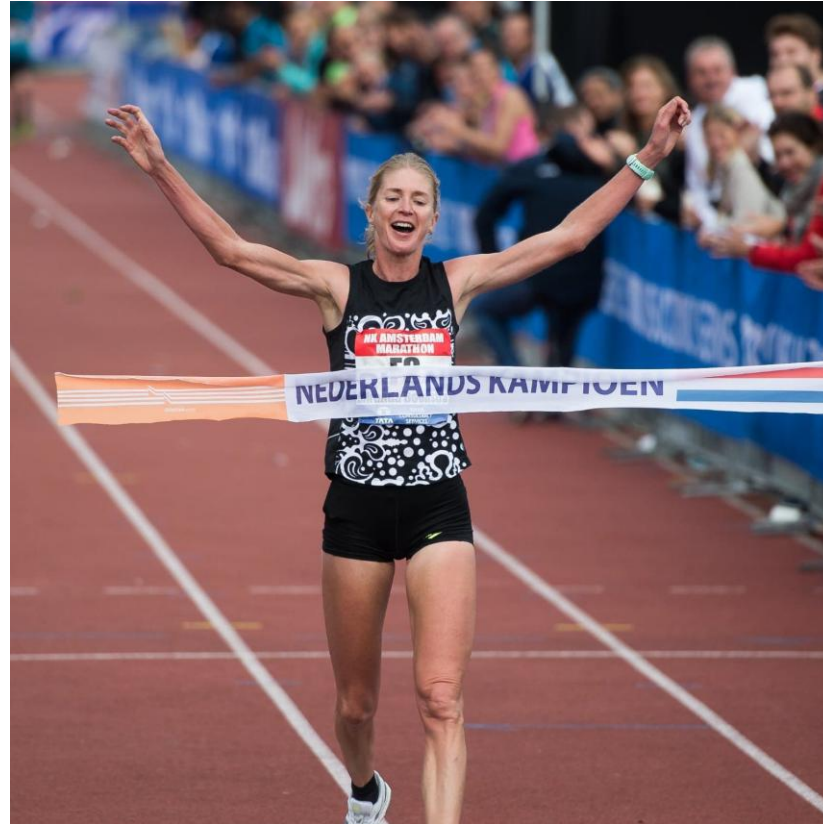
A group of approximately 15 people are gathered on a gravel path on a golf course. They are participating in a recovery run, using foam rollers. The participants are dressed in athletic wear, including jackets, t-shirts, and leggings. The background features a lush green golf course with tall grasses and trees. The text "Recovery RUN" is overlaid in the center of the image.

Recovery RUN

7 april 2026



Bewegingswetenschapper, oud-marathonloopster en coach





Sinds februari 2022:

Stichting RCVRY RUN met als missie mensen met en na kanker samen in beweging te brengen.

Met aandacht voor doorstroom 2^e, 1^e en daarna!

Exercise is medicine

Earliest writings on exercise oncology are from 1911, when Ewing noted that progress in sanitary measures did not alter cancer incidence and that cancer did not seem to affect those who did manual labor as much as the sedentary wealthy.... Downside of the industrial revolution.

Dr Kathryn Schmitz
@fitaftercancer



Hoeveel patienten met kanker voldoen aan de beweegrichtlijnen?

34%

Wat zijn de drempels?



Vermoeidheid



Pijn



Zelfdiscipline



Plezier

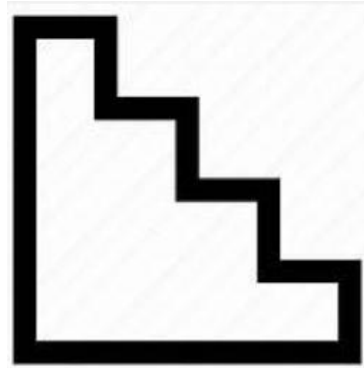


Interesse

Wie bewegen het minst?



Vrouw



Drempels



Well being

Wie bewegen meer?



Lichamelijk functioneren



Voorlichting



De gemiddelde Nederlander

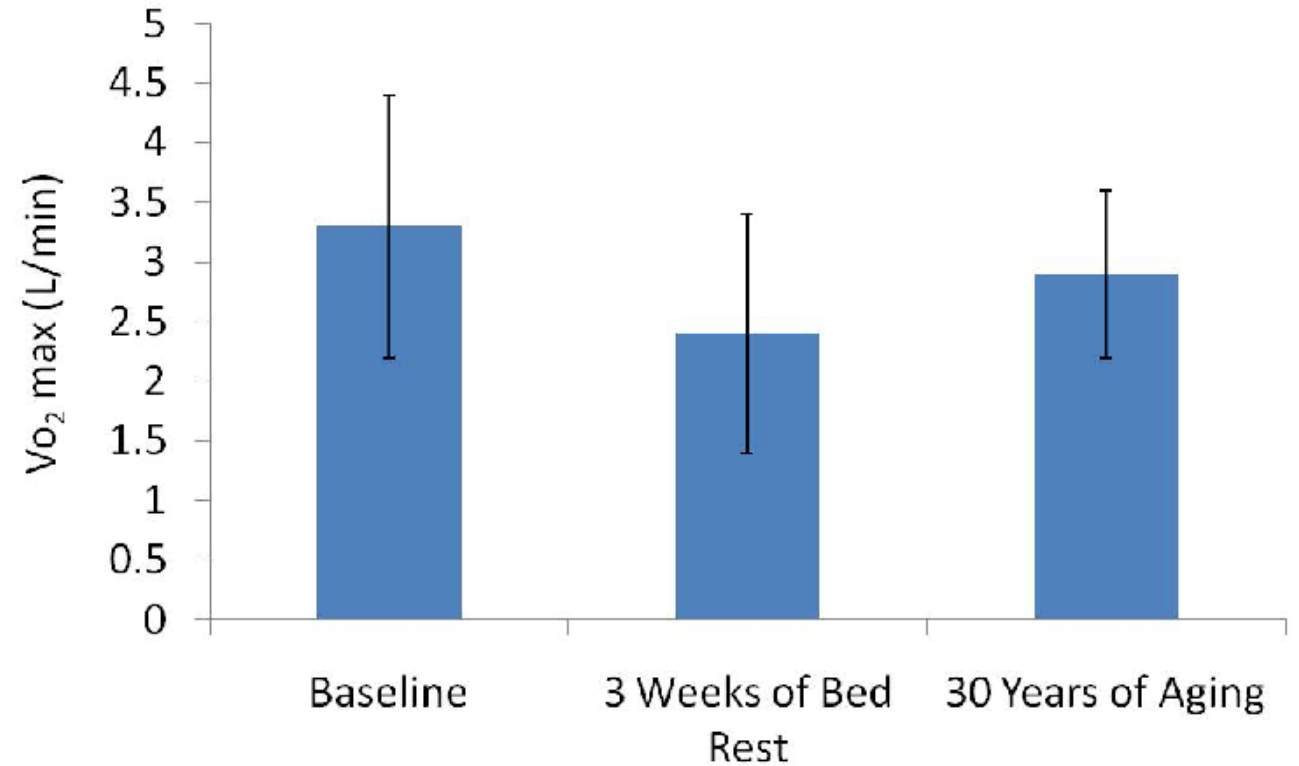


De patiënt met kanker

Hoe fit is de deelnemer?

Conditie afname

- Rode bloedcellen nemen af
- Na (borst) operatie niet sporten
- Dallas Bedrust studie



McGuire et al., 2001

Hoe fit is de deelnemer?

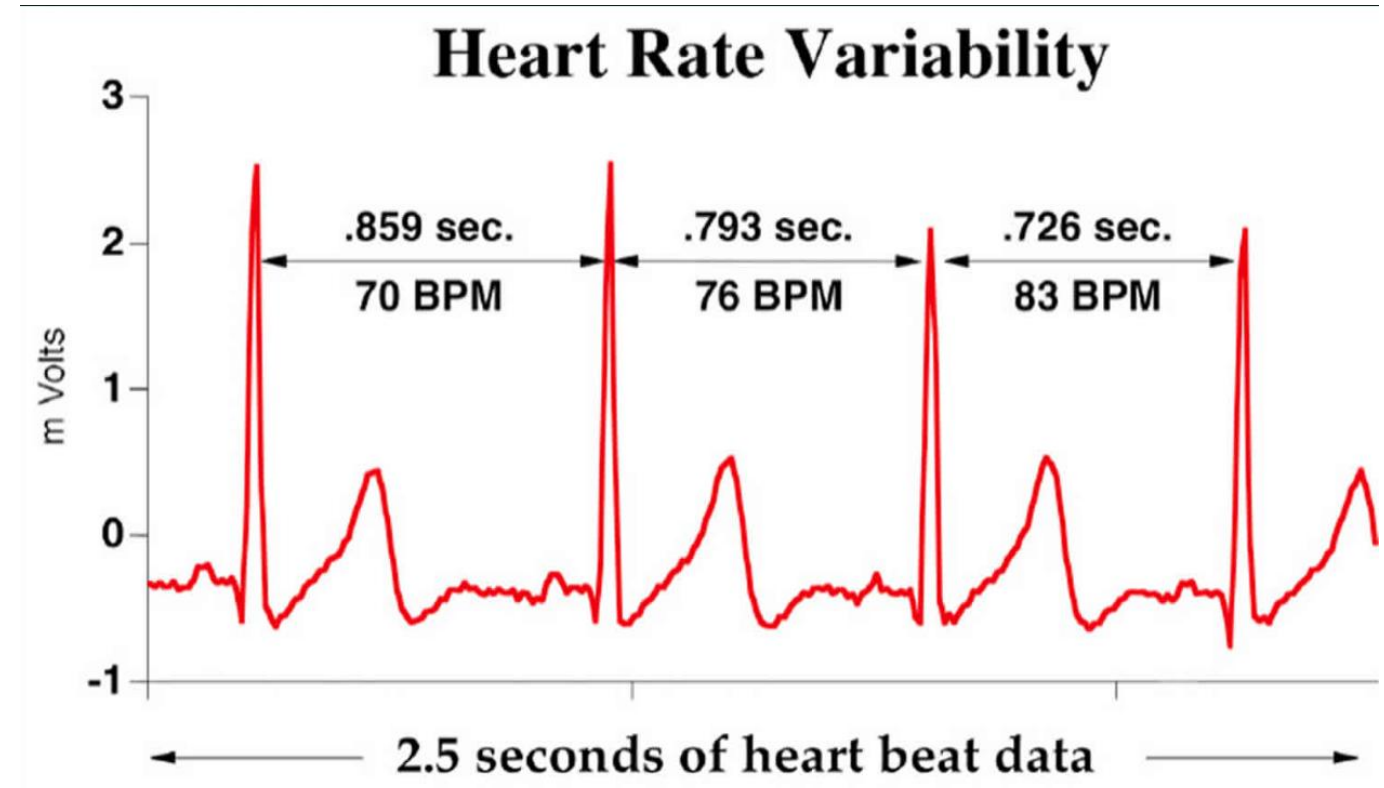
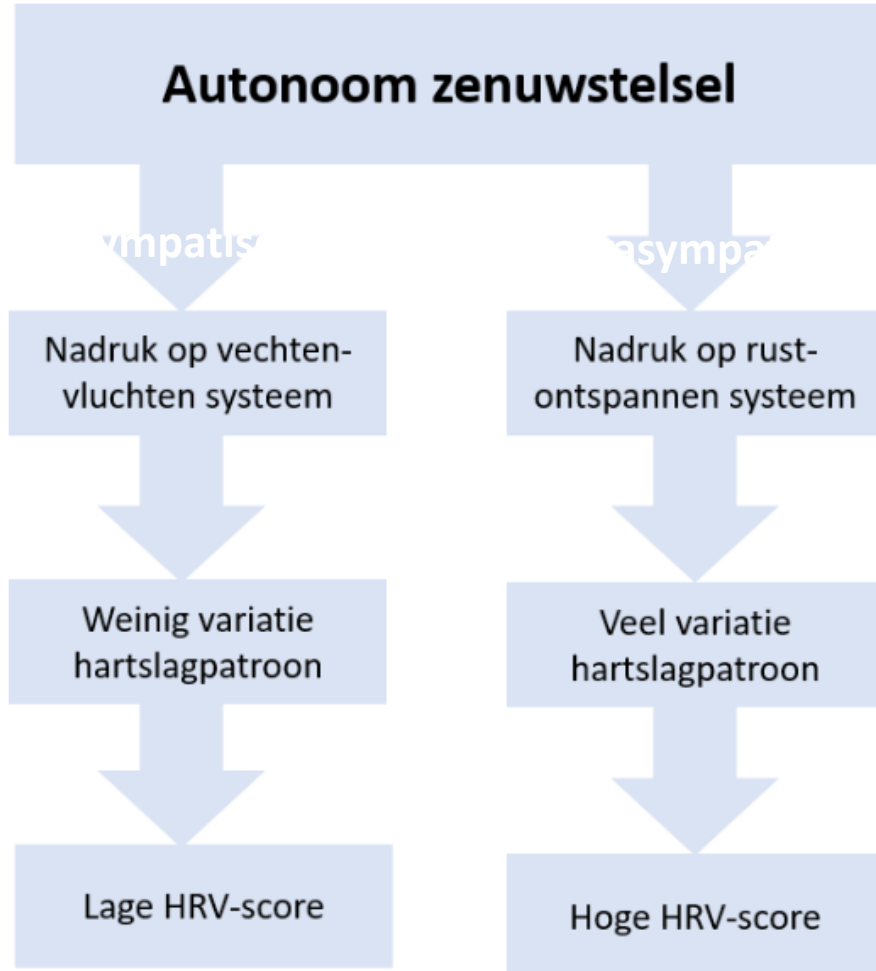
Kracht en Spiermassa afname

- Gewichtsverlies
- Inactiviteit; 1.4 kg spiermassa bij bedrust in 1 week¹
- Tumor en chemo breekt spiercellen af
- Met name type 2 vezels worden aangetast²;



¹Dirks et al., 2016; ²Buffart et al 2020

Heart Rate Variability: mate van stress en herstel



Triple positieve borstkanker (2018, 2024):

Doel: zo fit mogelijk traject door

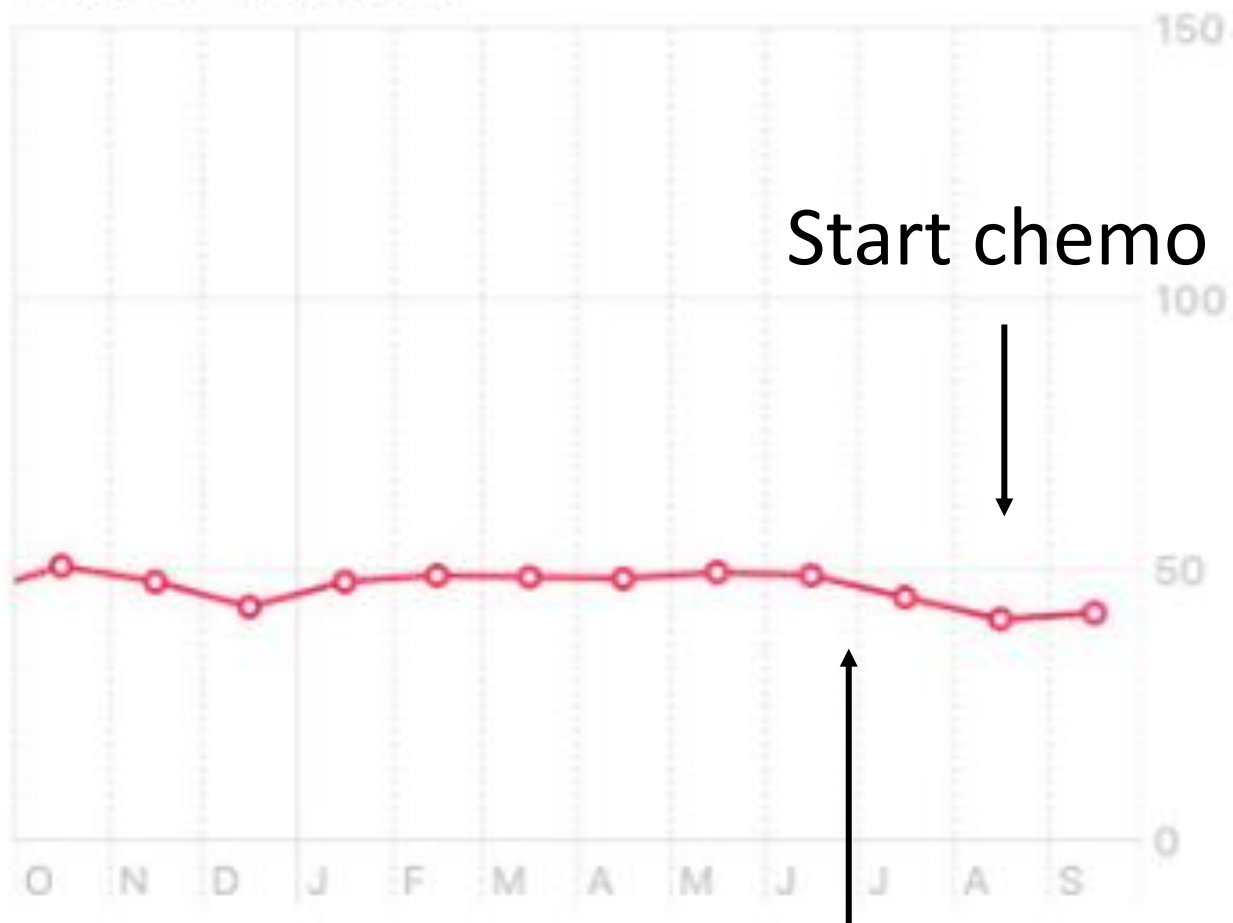


In de praktijk

GEMIDDELD

46 ms

okt 2023 – okt 2024



Dubbelzijdige Ablatio

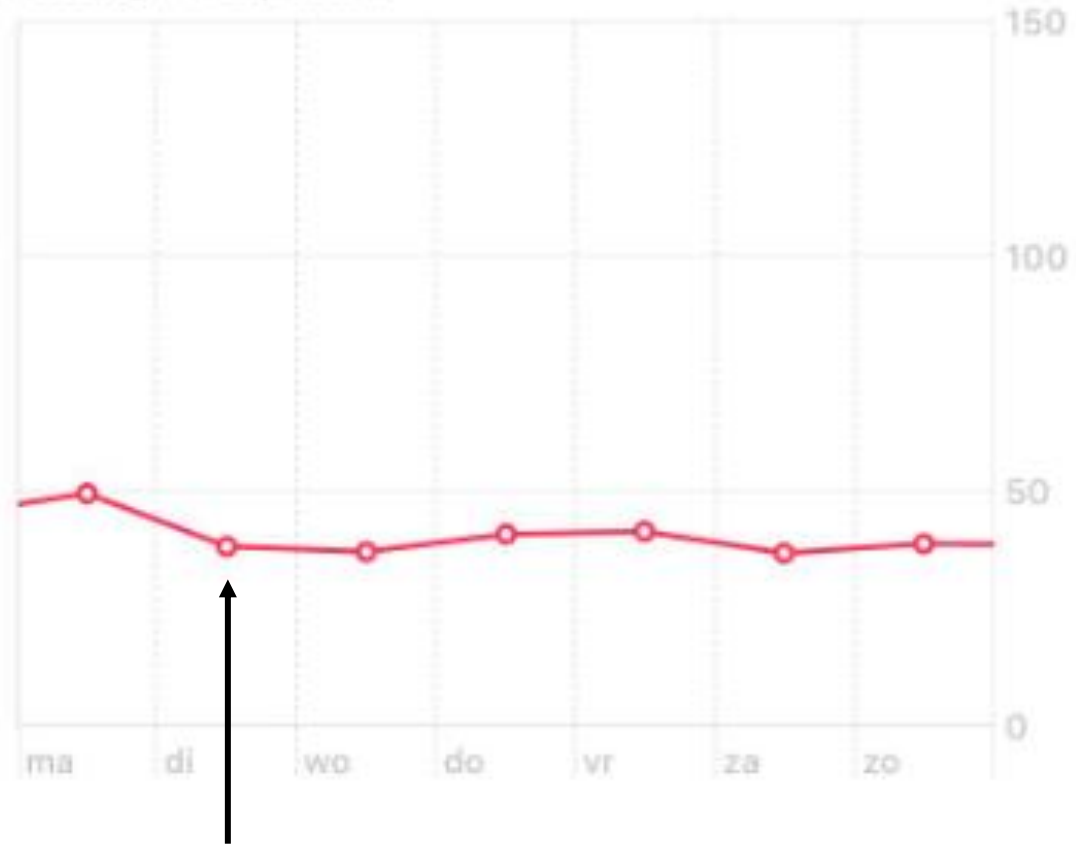


In de praktijk

GEMIDDELD

40 ms

26 aug – 1 sep 2024



Herceptine



In de praktijk

GEMIDDELD

39 ms

2-8 sep 2024



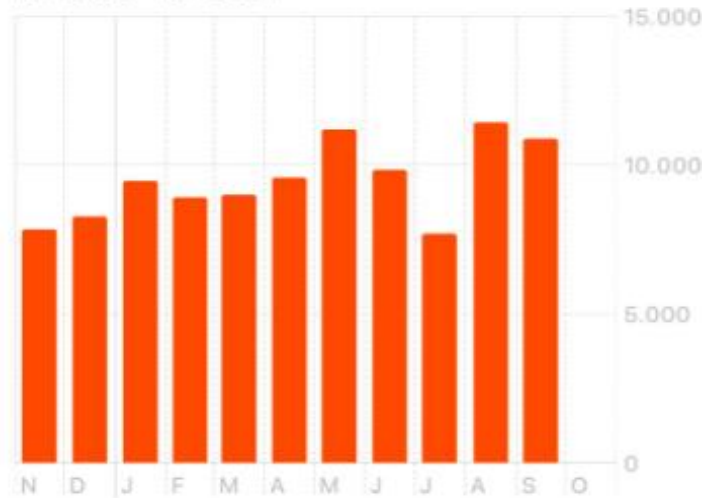
Dinsdag training



In de praktijk

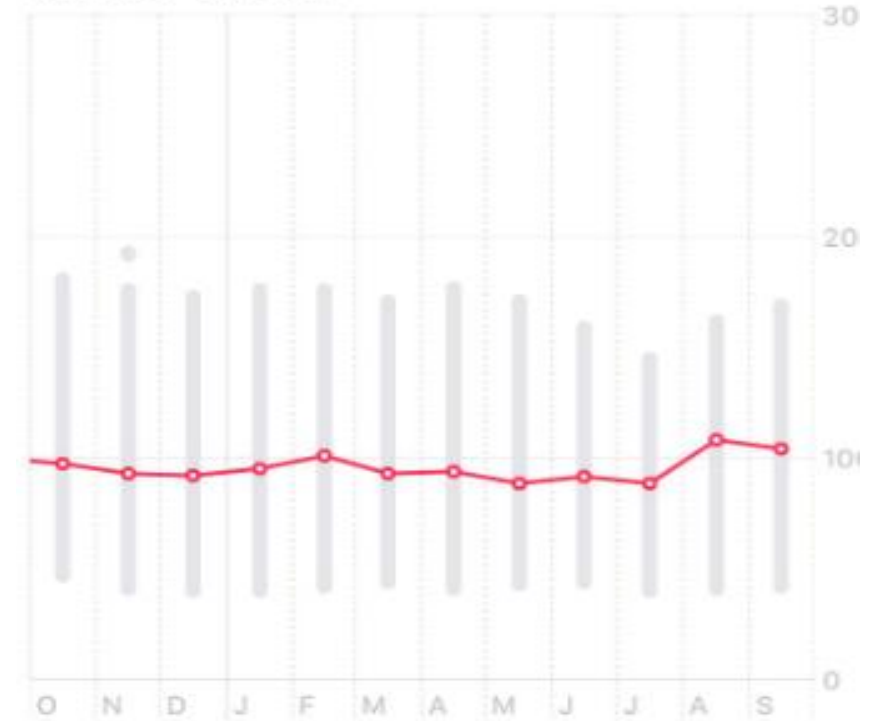
Stappen per dag

GEMIDDELDE PER DAG
9.439 stappen
nov 2023 – nov 2024



HF tijdens wandelen

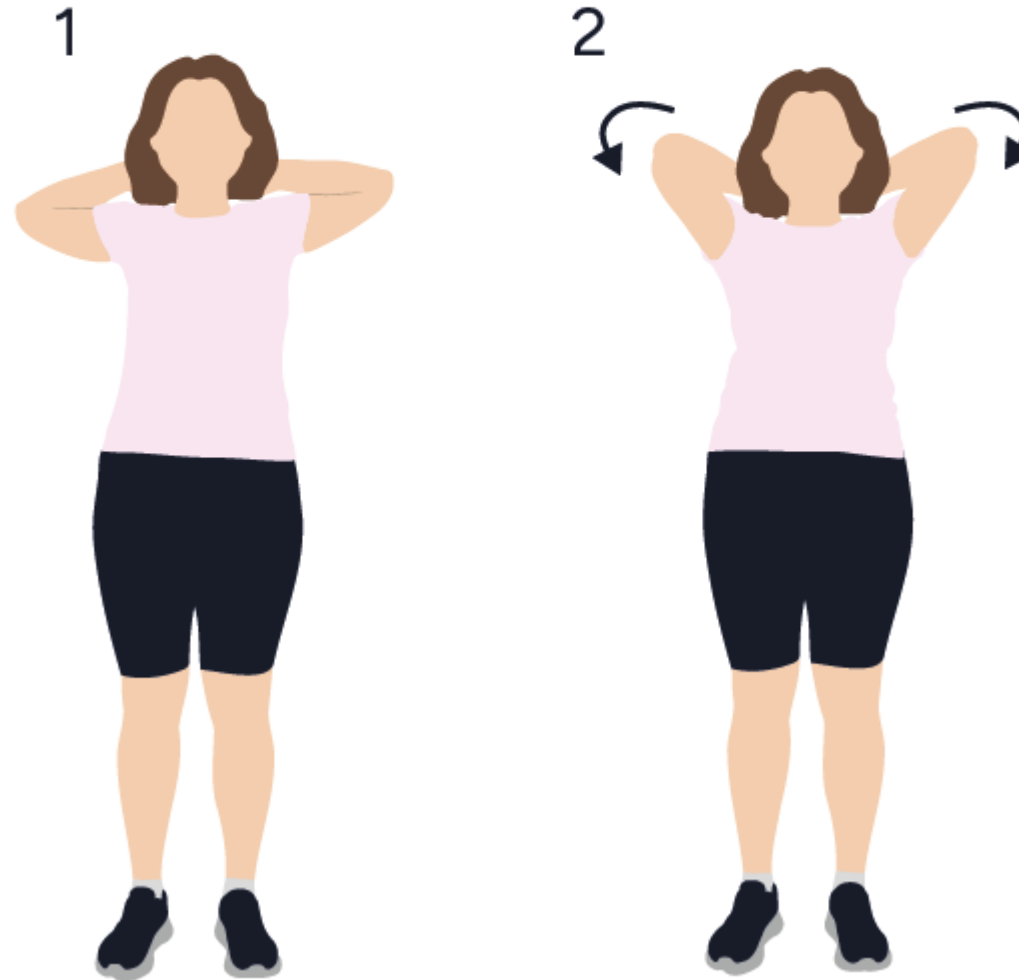
okt 2023 – okt 2024



Mobiliteit borst en schouder

Rek en relax

- www.recoveryrun.nl
- [Memoryspel](#)



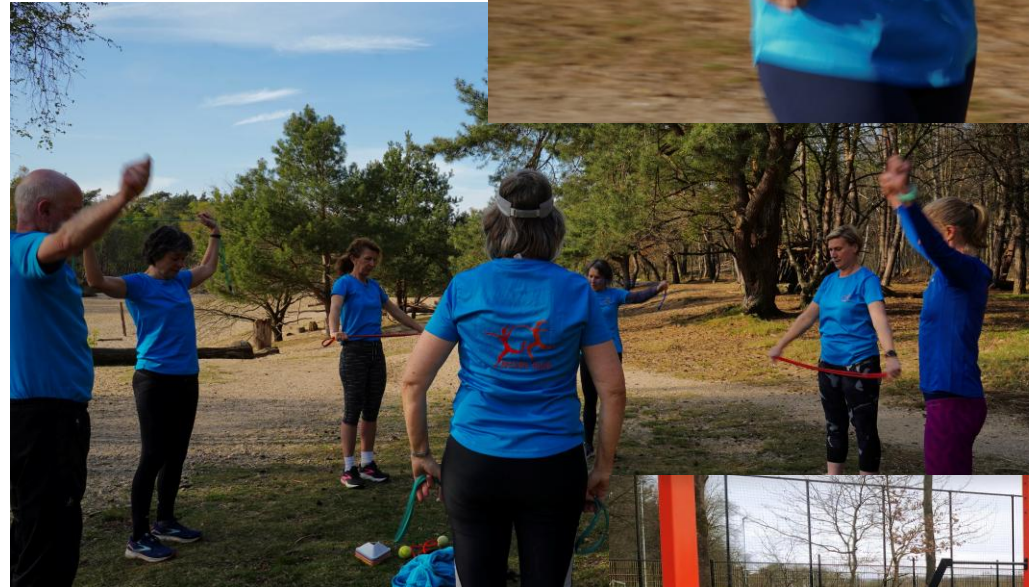
Recovery RUN

Onze training is gericht op:

- Conditie
- Kracht
- Lenigheid
- Lichaamssamenstelling
- Balans
- Coördinatie
- Cognitie

- Keuze uit RUN of POWER

- **Welzijn**
- **Samen zijn!!!**



Fysieke inspanning tijdens kanker: aandachtspunten en rode vlaggen

Chemotherapie	Operatie	Bestraling	Doelgericht	Anti-hormoon
Laag Hb; kortademig, duizelig	Groen licht chirurg	Weinig energie	Hartpompfunctie:kort ademig	Verlies spiermassa
Infecties en wondjes, koorts	Aandacht voor bewegingsuitslag	Litteken, pijnlijke huid	Laag Hb	Toename gewicht
Blauwe plekken/bloedingen			Neuropathie (tijdens de chemo)	Osteoporose (in overleg met huisarts of medisch specialist)
Port-a-cath				
Hartslag beïnvloed door chemo: borgschaal (15) of EMI of AH	lymfoedeem	Yoga, bewegingsuitslag	Hand/voet syndroom	Opbouw naar regulier
Slechte en goede dagen	Borst: benen ipv armen Buik: geen draaibewegingen	Borst: benen ipv armen	Diarree/verstopping	Gewrichtsklachten
dexamethason			misselijk	
zon				

Botmetastases (in rug, heup, been)

Fysiek

Sociaal

Mentaal



Ervaringen

- Brigit: Het leren kennen van mijn grenzen met de trainingen heeft mij geholpen mijn grenzen aan te geven in privé en werk
- Trudy: Ik ben fitter na mijn diagnose borstkanker dan ervoor
- Sandra: We hebben allemaal als niet-lopers meegedaan aan de LLR
- Cobi: Ik heb mij in blinde paniek opgegeven en het heeft mij geholpen om de operatie beter te doorstaan

TARIEVEN

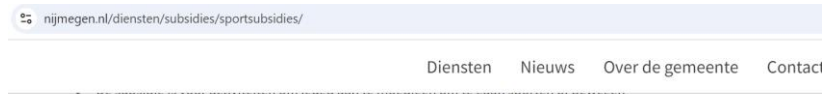
De Recovery RUN trainingen vallen helaas (nog) niet onder de zorgverzekeraar. We hanteren landelijk dezelfde tarieven:

- 1x per week training 35 euro per maand
- 2x per week training 52,50 euro per maand
- een 10-strippenkaart 90 euro, waarbij een 1e kennismakingsles gratis is. Deze kaart is dan 1 jaar geldig.

Mocht je geen financiële ruimte hebben neem dan contact op met Miranda via info@recoveryrun.nl. We kijken dan of we via de stichting of via lokale subsidies iets kunnen regelen.

Recovery RUN trainingen via de inloophuizen kunnen afwijken van bovenstaand tarief.

En verenigingen



- Uw organisatie moet meer dan 25 weken in een seizoen trainingen verzorgen en/of deelnemen aan jeugdcompetities
- Uw organisatie moet minimaal 15 jeugdleden jonger dan 18 jaar hebben, die inwoner van de gemeente Nijmegen zijn
- Stuur de nieuwste lijst met jeugdleden mee met de subsidieaanvraag
- De hoogte van de subsidie is € 300,- per organisatie per jaar
- Binnen 12 weken krijgt u antwoord, we proberen het sneller te doen

Trainingen voor mensen met een beperking, kwetsbare ouderen of vrouwen van buitenlandse afkomst

- U krijgt subsidie voor maximaal twee trainingsuren in de week
- Het subsidiebedrag is maximaal € 9,50 per uur
- De subsidie geldt voor maximaal 40 weken per jaar
- Vraag de subsidie voor het voor volgend jaar vóór 1 december
- De nieuwste gegevens van uw bestuur moeten bij ons bekend zijn of meegestuurd worden bij de aanvraag
- Binnen 12 weken krijgt u per brief antwoord van de gemeente

← → ↻ 📄 volwassenenfonds.nl

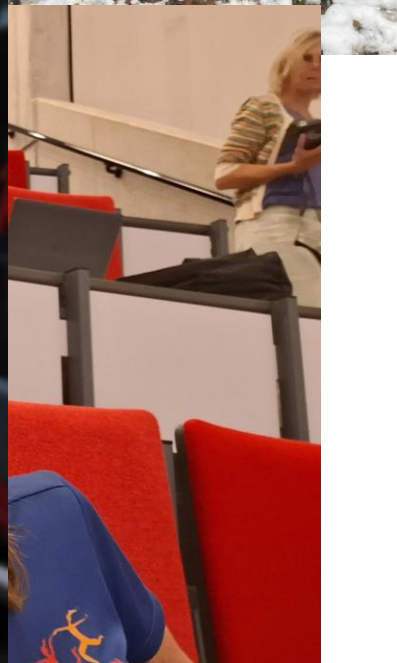
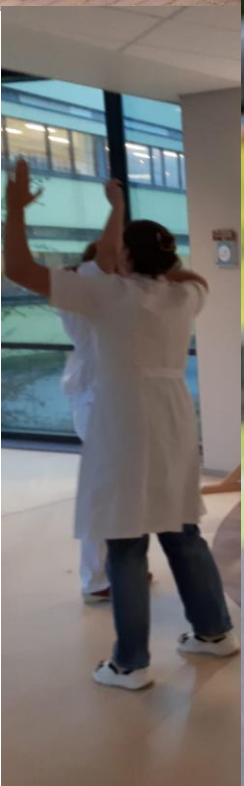
Is jouw gemeente al aangehaakt?


Volwassenenfonds
Sport & Cultuur



Infostands op congressen





Aan de slag



info@recoveryrun.nl



[recoveryrun_nl](https://www.instagram.com/recoveryrun_nl)



www.recoveryrun.nl