

Herstel-Yoga bij kanker en chronische ziekte

Verwijskaart voor zorgprofessionals

Herstel-yoga voor herstel en verwerking van ziekte

Yoga is een *mind-body* methode met als doel de gezondheid en balans van lichaam en geest te verbeteren. Herstel-yoga is een aanpassing van 'gewone' yoga, met aangepaste intensiteit en 7 typen oefeningen (zie onderstaande afbeeldingen). Zachte bewegingen, ontspanning, ademhaling, mindfulness, compassie, klank en visualisaties zorgen voor een diepe ontspanning, verlichten klachten en versterken het zelfherstellend vermogen. Ook leert men weer opnieuw het lichaam te voelen en te vertrouwen en zorgzaam om te gaan met grenzen. Herstel-yoga is ondersteunend bij zowel kanker als chronische aandoeningen.



veilig bewegen



kalmerend ademen



diepe ontspanning



mindfulness



mildheid en compassie



visualisatie en klank

Erkende herstel-yoga docenten

Herstel-yoga docenten hebben een erkende oncologische specialisatie voltooid en kunnen daarvoor veilig en effectief mensen met/na kanker begeleiden. Door hun brede kennis van ziekte en klachten zijn ze ook in staat om mensen met chronische aandoeningen en ander gezondheidsklachten goed te begeleiden. Ze zijn aangesloten bij een beroepsvereniging en het kwaliteitsregister Yoga bij Kanker met vermelding in de IKNL verwijsdids kanker^{2,3}.

Voor welke patiënten kan herstel-yoga iets betekenen?

Herstel-yoga is ondersteunend bij zowel kanker als chronische aandoeningen en is veilig tijdens en na de behandelingen in het ziekenhuis. Yoga bij kanker is evidence-based^{2,3} en kan bij klachten zoals **stress, angst, vermoeidheid,**

slapeloosheid en bewegingsbeperkingen worden aangeraden. Het verbetert de **kwaliteit van leven** maar is ook een effectieve **leefstijlinterventie** met effecten op de pijlers **beweging, ontspanning, slaap, zingeving en verbinding**⁴.

Praktische informatie

Waar: In het hele land zijn erkende herstel-yoga docenten te vinden.

Kijk voor de volledige mogelijkheden in de buurt op yogaenkanker.nl of scan direct de QR-code.



Kosten: Een herstel-yoga groepssessie duurt veelal 75 min. en kost anno 2025 gemiddeld 16 euro. Het wordt niet vergoed door zorgverzekeraars maar voor mensen met een laag inkomen is er in veel gemeentes een vergoeding voor sportbeoefening waarmee herstel-yoga kan worden betaald.



Veel gestelde vragen en opmerkingen

Is yoga niet te zweverig voor mij?

De oefeningen in herstel-yoga zijn wetenschappelijk onderbouwd en juist heel geaard. Een belangrijk onderdeel is om je lichaam weer meer te voelen in plaats van te blijven piekeren. Geef het een kans om het eens te ervaren en te kijken wat het met je doet.

Ik ben bang om over mijn grenzen te gaan.

De oefeningen in herstel-yoga zijn heel veilig en zacht. Je leert je grenzen beter te voelen en te respecteren.

Ik ben bang voor ongemak en pijn.

Herstel-yoga is zacht en veilig. Het leidt niet tot ongemak en pijn.

Is de yogales niet te zwaar, ik heb al zo weinig energie?

De oefeningen in herstel-yoga zijn heel zacht en worden langzaam uitgevoerd. Er zijn tussen de oefeningen veel rustmomenten en door de vele ontspanningsoefeningen zullen vermoeidheidsklachten vaak afnemen.

Ik wil liever niet voelen, mijn lichaam is niet meer hetzelfde en ik vind het ook niet mooi.

Herstel-yoga helpt je juist om je lichaam te accepteren zoals het is en er een vriendschappelijke relatie mee op te bouwen. Het vergroot het zelfvertrouwen en zelf-compassie.

Voor yoga moet je lenig zijn en dat ben ik helemaal niet.

De bekende yoga plaatjes in bladen en op Social Media geven een onjuist beeld van yoga. Het gaat er juist om te bewegen binnen jouw mogelijkheden en wat je daarbij ervaart. De herstel-yogadocent zal je ondersteunen om vriendelijk en zorgzaam om te gaan met de grenzen die je tegenkomt.

Enkele ervaringen van deelnemers aan herstel-yoga

“De intake en eerste yogales waren voor mij een echte eyeopener. Dat ik eindelijk mijn verdriet kon voelen en laten gaan.”

“De herstel-yoga lessen boden me de ruimte om te voelen wat niet lukte, wat

nog pijn deed, en wat ik wel kon. Het was een zorgzaam opzoeken van nieuwe grenzen en daar in veilige omgeving mee leren omgaan.”

“Oncofit gaf me vertrouwen en kracht. Bij herstel-yoga voelde ik rust en liefde en dat het niet vanuit moeite hoeft.”

“Al in de eerste yogales merkte ik meer ruimte in mijn behandelde borst en arm.”

“Ik wilde niet zijn waar mijn ziekte was. Door yoga begon ik weer te voelen, het voelde als thuiskomen.”

“Tijdens yoga ervaar ik een diepe innerlijke rust en vertrouwen, mijn pijn wordt dan ook draaglijker.”

1) Kwaliteitsregister Yoga bij Kanker: yogaenkanker.nl en Verwijsgids kanker van Integraal kankercentrum Nederland: verwijsgidskanker.nl

2) Greenlee et al.. CA Cancer Journal for Clinicians, 67 (3), 194-232 2017 Lyman G. et al. J Clin Oncol 2018 Sep 1; 36(25): 2647-2655

3) Compendium Leefstijl en Oncologie. Evidence-based handreiking voor zorgprofessionals oncologie, pijlers Beweging en Ontspanning. ©werkgroepleefstijlenkanker 2025.

4) Leefstijlroer van Vereniging Arts Leefstijl