

“Al roeiend duwen we elkaar vooruit”

Datum 13.10.2026

Subjekt ZIEKENHUIS AAN DE STROOM

Region Belgium

Kategorie Healthcare and hospitals, Social services, Sports, fitness and recreation

Katrien (45) volgde een revalidatieprogramma voor mensen met kanker. Ze kreeg er de smaak van het roeien te pakken en geniet van het contact met lotgenoten.

“In het voorjaar van 2025 ging ik nietsvermoedend op controle bij mijn gynaecologe. Aangezien het al al enkele jaren geleden was, liet ik op haar advies ook een mammografie en echografie nemen. De uitslag was ontnuchterend: ik had borstkanker. Mijn behandeling startte met chemotherapie en doelgerichte therapie. Ik vroeg of ik tijdens mijn kankerbehandeling een bewegingsprogramma kon volgen. Ik had voor mijn diagnose vaak last van mijn rug en wou vermijden dat ik door de behandelingen minder zou bewegen dan gewoonlijk en zo nog meer rugproblemen zou krijgen.

Ik ben heel blij dat ik al vanaf mijn eerste chemokuur mocht aansluiten bij het bewegingsprogramma voor mensen met kanker in ZAS Augustinus. De kinesitherapeuten die dat programma begeleiden, stelden een persoonlijk trainingsprogramma voor me op. In de oefenzaal van het ziekenhuis werd het roeitoestel snel mijn favoriet. De kinesitherapeuten toonden me waarop ik moest letten. Ze legden me uit dat roeien goed is voor alle spiergroepen – ook voor de rug – op voorwaarde dat je het op de juiste manier doet.

In april 2026 vroegen de kinesitherapeuten wie interesse had om ook buiten op het water te gaan roeien. Ik voelde me aangesproken en schreef me meteen in. Met zeven lotgenoten trainen we elke zaterdagochtend bij roeiclub The Oar in Ranst. Meestal verdelen we ons over 2 boten. Roeicoach Ive en initiatiefneemster Ann gaan mee het water op. Een ervaren begeleider is echt wel nodig, want om vloeiend vooruit te gaan, moet je synchroon kunnen roeien en dat is niet eenvoudig. Wat hebben we de eerste keren gestunteld met onze riemen. En wat hebben we genoten toen dat ‘samen’ roeien plots lukte en we pijlsnel vooruit schoten!

“In de roeiboot voel ik me gedragen door het water én door lotgenoten.”

Katrien

Voor mij is roeien heel symbolisch. Het is mijn lichaam opnieuw vastpakken en zelf weer aan het roer van mijn leven gaan zitten in plaats van alleen maar machteloos alles te ondergaan. Het is fysiek en mentaal voorzichtig naar een nieuw evenwicht zoeken. Niet in mijn eentje, maar gedragen door het water én door lotgenoten. Die verbinding met andere mensen die ook met kanker te maken hebben, betekent heel veel voor mij. Ze geeft me moed en kracht om opnieuw grenzen te verleggen. We trekken elkaar mee en duwen elkaar vooruit. Ive daagde ons uit om in oktober mee te doen aan een regatta (roeiwedstrijd, red.). Dat leek eerst een onbereikbaar doel, maar als ik zie hoe snel we bijleren, groeit het vertrouwen dat het ons zal lukken.

En ja, natuurlijk voelen we ons niet altijd even fit en lukt het niet altijd even goed. Onze begeleiders houden daar rekening mee en hebben gelukkig veel geduld met ons (lacht). Gaat het niet om mee de boten naar het water te dragen? Dan komen andere leden van de roeiclub ons helpen. Raakt iemand niet alleen in de boot omdat die niet kan bukken? Dan ondersteunen we elkaar. Wordt iemand na een tijdje te moe om verder te roeien? Dan spreken we elkaar moed in of varen we terug naar de

steiger. Iedereen toont begrip voor elkaar.

Wat ik zelf zelden oversla, is de gezellige babbel achteraf. In de cafetaria van de roeiclub vormen we één familie met de andere roeiers. Soms komen er ook partners of kinderen langs, iedereen is er welkom. De fijne gesprekken bij een verfrissing vormen een welgekomen ontspanning na een deugddoende inspanning!"

Voor dit project werkt de dienst Fysische geneeskunde en revalidatie van ZAS samen met UZA en de Vlaamse Roeiliga.

Bewegen tijdens en na een kankerbehandeling

Met een bewegingsprogramma helpt een kinesitherapeut je om actief te blijven tijdens en na je kankerbehandeling. Je kan zo'n bewegingsprogramma volgen in **ZAS Augustinus**, **ZAS Cadix**, **ZAS Middelheim** of **ZAS Palfijn**. Op de vier campussen staan in de oefenruimte roeitrainers.

Met een bewegingsprogramma helpt een kinesitherapeut je om actief te blijven tijdens en na je kankerbehandeling. Je kan zo'n bewegingsprogramma volgen in **ZAS Augustinus**, **ZAS Cadix**, **ZAS Middelheim** of **ZAS Palfijn**. Op de vier campussen staan in de oefenruimte roeitrainers.

- Indoor roeien voortaan deel van kankerrevalidatie
- Het positieve effect van bewegen bij kanker

<https://www.zas.be/nieuws/roeien-tijdens-en-na-kanker>