

Tabel 1. Aanpassingen in een training op basis van de locatie van de botmetastasen.

Locatie metastasen	Krachtraining			Duurtraining		Mobiliteit
	Boven- lichaam	Romp	Onder- lichaam	WB	NWB	Statisch
Bekken	√	√	√**		√	√
Skelet (axiaal)	√		√		√	√***
Skelet (thoracaal/ribben)	√*		√	√	√	√***
Opperarmbeen		√*	√	√	√	√*
Bovenbeen	√	√	√**		√	√
Alle gebieden	√*		√**		√	√***

√ = dit gebied kan belast worden

\* = exclusie van schouder flexie/extensie/abductie/adductie & inclusie elleboog flexie/extensie

\*\* = exclusie van heup extensie/flexie & inclusie van knie extensie/flexie

\*\*\* = exclusie van wervelkolom flexie/extensie/rotatie,

WB = belasting met gewicht (bijv. wandelen)

NWB = geen belasting met gewicht (bijv. fietsen)