

‘Bewegen is even belangrijk als eten en slapen’ – Magazine Kom op tegen Kanker, oktober 2016, 3 bldz.

Bewegen is noodzakelijk voor het lichamelijk en geestelijk welbevinden van elke mens, dus ook voor een kankerpatiënt. Tijdens de behandeling is het belangrijk om in de mate van het mogelijke in beweging te blijven. Na de behandeling kan een aangepast programma helpen bij het heropbouwen van de conditie, het tegengaan van vermoeidheid en het verbeteren van de algemene fysieke en psychische fitheid, zeggen professor Jan Bourgois en Barbara Van Ruymbeke.

Jan Bourgois, is professor inspanningsfysiologie aan de UGent en academisch consulent aan het UZGent. Hij werkte in 1999 een bewegingsprogramma uit voor borstkankerpatiënten die hun behandeling achter de rug hadden en stond daarmee aan de wieg van de oncologische revalidatie. Ondertussen bieden ziekenhuizen ook oncologische revalidatie aan voor mensen met andere soorten kanker. Jan Bourgois leidt samen met Barbara Van Ruymbeke de oncorevalidatie in het UZGent. Aan dat programma van 12 weken nemen telkens een 25-tal borst-kanker patiënten deel. Ze worden na afloop van hun behandeling met een schema op maat aan het bewegen gezet. Daarnaast volgen ze in groep infosessies over bijvoorbeeld de psychosociale en relationele aspecten van kanker: over voeding en slaap. De fysieke training is dus een onderdeel van een totaal-programma.

Voor wie is de oncorevalidatie bedoeld?

Jan Bourgois: “Ook voor kankerpatiënten die geen oncorevalidatieprogramma volgen, is bewegen en conditie opbouwen trouwens belangrijk. Het verbetert de levenskwaliteit en helpt de vermoeidheid terug te dringen waar veel patiënten mee kampen. We proberen het daarvan samen met de oncoloog, de verpleegkundige en de psycholoog te overtuigen.

Waarom is bewegen belangrijk?

Jan Bourgois: “De mens is gemaakt om te bewegen. Gedurende vele tienduizenden jaren legde hij dagelijks grote afstanden op zoek naar voedsel. In nauwelijks een eeuw zij we geëvolueerd van een actieve naar een sedentaine, passieve mens. Maar ons DNA is nog altijd dat van de oermens. Als we niet bewegen, gaat ons lichaam achteruit. Of je nu een actieve sporter bent, een sedentaire, gezonde mens of lijdt aan een chronische ziekte, bewegen moet een deel van je leven zijn. Het is even belangrijk als eten en slapen. Niet bewegen heeft bijvoorbeeld een invloed op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Het is ook een van de factoren die aan de basis liggen van diabetes type 2. Vroeger werd dat als een ouderdomsziekte beschouwd., maar door onze sedentaire levensstijl lijden steeds meer kinderen eraan. Een ander aspect is dat bewegen de levenskwaliteit van chronisch zieke mensen en dus ook van kankerpatiënten verbetert. Ze zijn fysiek fitter en de symptomen van hun ziekte worden afgezwakt. Iemand met een goede lichamelijke conditie doorstaat de chemo-therapie en de bestaling beter dan een persoon die maar weinig beweegt.

Barbara Van Ruymbeke: “Een wetenschappelijke studie met personen met een blaastumor wijst in dezelfde richting. In de periode van zes tot acht weken tussen de diagnose en de start van de behandeling volgden de patiënten een bewegingsprogramma. Dat heeft een positieve invloed te hebben op de manier waarop ze de chemotherapie verdroegen. Sommige effecten, zoals een verbeterd zuurstoftransport in het bloed, bleven ook na de behandeling doorwerken.

Raadt u de kankerpatiënten aan te blijven bewegen tijdens de behandeling?

Jan Bourgois: Absoluut. Ondanks de behandeling gezonder zijn als het in beweging blijft. In een studie die onlangs voor publicatie bij het journal of Advanced Research werd neergelegd, werden de patiënten met borstkanker gevolgd tijdens hun behandeling. Een groep kreeg een bewegingsprogramma, een andere niet. Het aantal rode bloedcellen (die zuurstof transporteren) in het lichaam nam bij de eerste groep met vijf procent toe, terwijl dat bij de tweede afnam. Bovendien werd wetenschappelijk al aangetoond dat bewegen leidt tot een daling van de toxiciteit of de celvergiftiging van het hart die onder meer die ondermeer door chemotherapie wordt veroorzaakt. We kunnen vermoeden dat dit effect ook voor andere organen geldt.

Tijdens de behandeling zijn patiënten vaak vermoeid. Staat dat bewegen en sporten niet in de weg?

Jan Bourgois: Het klopt dat bewegen niet vanzelfsprekend is, vooral omdat actie fysieke activiteit de vermoeidheid nog kan doen toenemen. Je ziet patiënten wel eens in een vicieuze cirkel terecht komen: door de vermoeidheid bewegen ze minder, waardoor hun fysieke fitheid verder afneemt en ze nog meer en, sneller vermoeid zijn. Een goed evenwicht tussen rusten en bewegen is cruciaal. Je moet bewegen zodat je fitheid onderhouden blijft of zelfs toeneemt, terwijl je de vermoeidheid beperkt.

Hoe doe je dat?

Jan Bourgois: Dat is voor elke patiënt verschillend. Praat dus met het behandelende team over wat goed is en wat niet. Het is in ieder geval niet de bedoeling dat je tijdens de behandeling zware fysieke inspanningen te doen. Houd het bij de gewone activiteiten op de dagen dat het gaat: wandel naar de brievenbus, stap naar de winkel, fiets een blokje om. Bewegen is belangrijk, maar te veel of te intensief bewegen is niet goed. Overdaad schaadt.

Zijn er situaties waarin bewegen af te raden is?

Jan Bourgois: Die zijn er, maar ze zijn zeldzaam. Als iemand tijdens de behandeling te weinig rode bloedcellen heeft bijvoorbeeld, dan is bewegen niet aangewezen. Het artsenteam moet daarover beslissen.

Het opbouwen van de conditie begint pas na de behandeling

Barbara Van Ruymbeke: Inderdaad, voor de patiënten die deelnemen aan de oncorevalidatie in een ziekenhuis gebeurt dat aan de hand van een gestructureerd bewegingsprogramma. De basis is voor iedereen dezelfde: werken op kracht, uithouding,

lenigheid en coördinatie. Het schema wordt dan individueel aangepast. Afhankelijk van het type van de ziekte, de kankerbehandeling en het stadium van de ziekte, de kankerbehandeling, de voorgeschiedenis van de patiënt enzovoort. In twaalf weken werken we aan hun conditie en hun levenskwaliteit. Daarna moeten ze, wat ze geleerd hebben ook thuis toepassen. We hebben net een studie naar de resultaten van vier jaar oncorevalidatie in vijftien Belgische ziekenhuizen afgerond, maar het ziet er veelbelovend uit. Op tal van parameters, zoals lichamelijke conditie, vermoeidheid, het counteren van angst en depressie boeken de deelnemers grote vooruitgang. We hopen eind dit jaar alle resultaten te kunnen voorstellen.

Is zo'n revalidatieprogramma voor iedereen aan te raden?

Jan Bourgois: Voor een deel van de kankerpatiënten is de intensieve behandeling van de oncorevalidatie niet nodig, maar het is toch belangrijk dat ook zij aan hun conditie werken. Sommige vinden hun weg naar sportgeneeskunde waar ze zich laten testen en een individueel bewegingsprogramma meekrijgen dat ze thuis volgen. Er zijn nog andere mogelijkheden. Rekanto is een mooi initiatief met groepsactiviteiten voor kankerpatiënten. Er zijn schitterende programma's als "Start2Run" die aangeboden worden door de atletiekverenigingen. De instapdrempel is laag, iedereen kan aansluiten en op zijn of haar eigen tempo het programma te volgen. Ook het onco-stappenplan is een perfect manier om aan het bewegen te gaan. Je kan bewegen met een paar duizend stappen per dag en geleidelijk naar die 10000 stappen toegroeien. Voor sommige patiënten kan dit een opstap zijn naar joggen, andere houden het bij wandelen en dat is perfect ok. Ik begrijp niet waarom iedereen de Ronde van Vlaanderen moet fietsen of een marathon wil lopen, of waarom kankerpatiënten op de top van de Mont Blanc willen staan. Laat dat aan de topatleten over, dat is niet voor de gewone mens weggelegd. Wat is er mis met drie keer per week te fietsen aan een rustig tempo? Wat is er mis met wandelen of met rustig zwemmen? Enkele keren per week een matige fysieke inspanning doen of zelfs dagelijks voldoende bewegen zorgt ervoor dat je lichaam blijft functioneren. Bovendien is wetenschappelijk bewezen dat bewegen aan lage tot matige intensiteit het immuunsysteem versterkt. Zeer lange en zeer zware activiteiten onderdrukken daarentegen het immuunsysteem waardoor je vatbaarder wordt voor infecties. Ik weet het, het is niet sexy, maar voor bewegen is de gulden middenweg het beste voor de gezondheid.