

Het zou onderdeel van elk behandelplan voor borstkanker moeten zijn”: hoe beweging je leven kan redden.

Voldoende bewegen is goed voor iedereen, ook voor kankerpatiënten. Onderzoek blijft echter steeds meer voordelen van bewegen aantonen, zéker met betrekking tot borstkanker: sporten kan je leven redden, voor, tijdens of na een borstkankerbehandeling.

Intussen is het genoegzaam bekend: regelmatig fysiek actief zijn is essentieel voor onze gezondheid. Het versterkt ons hart, longen, spieren, botten, verbetert onze bloeddruk. En wie voldoende beweegt, loopt zelfs minder risico op het ontwikkelen van verschillende types kanker: vooral bij darmkanker, borstkanker en baarmoederkanker is de link sterk. Wist je dat bewegen zoveel voordelen heeft voor wie borstkanker heeft, dat de *American Society of Clinical Oncology* sinds enkele jaren artsen adviseert om conditie- en krachttraining voor te schrijven aan mensen die een kankerbehandeling ondergaan? “Er zijn zoveel voordelen aan bewegen dat het een belangrijk onderdeel zou moeten zijn van elk preventie- en behandelplan voor borstkanker”, zegt ook Prof. Dr. Luc Baeyens. Hij is sportarts en gynaecoloog, en was hoofd van de borstkliniek van het CHU Brugmann. “Sporten als medicijn, het belang kan niet onderschat worden.” Samen met Marleen Finoulst, arts-journalist, redacteur en adviseur bij Pink Ribbon vzw en hoofdredacteur van de website *Gezondheid en Wetenschap*, gidst hij ons door de wetenschap achter de cijfers.

“Lichaamsbeweging heeft een beschermend effect op het ontstaan van borstkanker”, vertelt dr. Finoulst. Wie regelmatig sport, heeft 20 tot 30 procent minder kans om ooit borstkanker te krijgen. “Dat blijkt uit onderzoek waarbij grote groepen vrouwen vergeleken werden: de ene groep was niet actief, de andere groep haalde de beweegnorm.”

Waarom heb je nu minder kans op kanker door beweging?

Dr. Finoulst: “Wie actief is, heeft lagere waarden van de hormonen insuline en oestrogeen, hormonen die meespelen in de ontwikkeling van borstkanker. Bewegen helpt je ook een gezond gewicht te behouden en minder buikvet te ontwikkelen: ook twee risicofactoren voor borstkanker. Maar zeker even relevant is dat bewegen je eigen immuunsysteem versterkt: we maken voortdurend wel wat kankercellen in ons lichaam aan, die worden opgeruimd door ons afweersysteem. Hoe sterker dat staat, hoe beter beschermd je bent.”

Dr. Baeyens: “Myokines zijn stoffen die je spieren vrijgeven en ervoor zorgen dat je je immuunsysteem beter werkt, en dus gemuteerde cellen beter kan opruimen en zo kanker gunstig kan beïnvloeden. Spiermassa is dus belangrijk, vandaar ook het belang van krachttraining.”

Bewegen en bewegen is twee. Of misschien niet?

“We weten dat beweging goed is voor ons, toch vinden veel mensen niet de tijd, de motivatie of de *goesting* om te sporten”, aldus dr. Baeyens. “Dat merk ik dagelijks in mijn praktijk.” Maar ook voor wie sport haat, is er goed nieuws: een viertal minuten krachtige inspanning per dag kan al genoeg zijn om je borstkankerrisico te verkleinen. “Uit data van het VK blijkt dat voor wie niets deed, zelfs je dagelijkse lichamelijke activiteit intensief

verhogen – denk aan de trap op- en aflopen of stevig doorwandelen naar de winkel – naar zo’n vier à vijf minuten per dag, leidt tot een risicoverlaging van 32 procent van kankers die gelinkt zijn aan fysieke activiteit. En daar is borstkanker er een van. Dit moet zelfs niet in één keer, maar kan in stukjes vier stukken van een minuut. Dit is gezondheidswinst die iedereen kan bereiken.”

Wat als ik erfelijk belast ben?

Dr. Baeyens: “Ik hoor nog altijd af en toe dokters die beweren dat beweging hier geen zin heeft omdat die kankers meestal niet hormoongevoelig zijn. Dat is fout! Er zijn verschillende studies gedaan bij jonge meisjes die het BRCA1- of BRCA2-gen hebben. Wanneer zij jong beginnen met genoeg te bewegen, zien we een duidelijk lager risico op het krijgen van borstkanker. Wie het BRCA1-gen heeft, heeft 80 procent risico om ooit borstkanker te ontwikkelen. Dat risico daalt met tot wel 40 procent bij wie dagelijks beweegt op jonge leeftijd. Dat is een fantastisch cijfer.”

Bewegen tijdens de behandeling: de voordelen zijn groot

Het rustig aan doen bij het herstellen van kanker blijkt ook achterhaald. **Dr. Baeyens:** “Rust roest: die uitdrukking geldt hier zeker. Er is een studie die toont dat wie een uur matig intensief beweegt net voor of na de chemo, een betere genezingskans heeft dan wie niet sport. Enerzijds omdat je zo het hartritme verhoogt en de chemo zich zo beter door het lichaam verspreidt, maar ook omdat deze groep minder last heeft van bijwerkingen zoals misselijkheid of pijnlijke spieren. Daardoor verdraagt men de behandeling beter en kan men zich vaker aan het oorspronkelijke schema houden, wat het effect van de chemo versterkt.”

Dr. Finoulst: “Je verhoogt inderdaad de tolerantie voor een behandeling, die soms aangepast of zelfs gestopt moet worden omdat het te veel van het lichaam vergt. Ook het mentale speelt hier zeker een rol. We weten dat beweging even goed werkt als een licht antidepressivum en het is ook de best bewezen remedie tegen aan kanker gerelateerde vermoeidheid. Ook al voelt het dus soms contra-intuïtief: ga die frisse neus halen, ga een blokje om, kijk hoe je kunt bewegen in je ziekenhuis.”

Je zou het misschien niet verwachten, maar niet enkel je conditie op peil houden is belangrijk, ook je spieren spelen een belangrijke rol bij de behandeling van kanker.

Zelfs vier minuten stevig doorwandelen naar de winkel verkleint al je risico op borstkanker

Luc Baeyens

Professor en gynaecoloog, gespecialiseerd in sportgynaecologie

Dr. Baeyens: “Wie over voldoende spiermassa beschikt is beter bestand tegen een chemokuur. Als je al vertrekt met niet genoeg spiermassa, kom je snel in een tekort terecht omdat chemo snel onze spieren gaat afbreken, al vanaf de eerste kuur. En dan kan je lichaam zichzelf minder goed *verdedigen*. Grotere spiermassa betekent ook sterkere botten, en we weten dat chemo ook het risico op osteoporose vergroot, zeker na de menopauze.”

Makkelijker gezegd dan gedaan?

Blijf bewegen, ook tijdens je behandeling, dat is natuurlijk makkelijk gezegd als je zelf niet kapot in de zetel ligt na een chemobehandeling of pijn hebt in je gewrichten en spieren door antihormoontherapie. Wat nu als je je rotslecht voelt of pijn hebt?

“Dan zou ik toch aanraden om na de chemo je moed te verzamelen en weer te beginnen met wandelen en lichte oefeningen”, zegt dr. Baeyens. “Ik weet hoe verwoestend zo’n chemokuur voelt: ik heb zelf een zware behandeling gehad voor lymfeklierkanker. Elke keer lag ik een dag of vier in het ziekenhuis en had ik daarna drie weken thuis om te herstellen. De eerste dag thuis kon ik vaak niet eens de trap op naar de eerste verdieping, waar onze living is. Maar na een dag of twee hervatte ik mijn oefenschema. Wie dat niet doet, gaat van slecht naar erger: dat besef was mijn motivatie. Daardoor was ik elke keer weer op krachten voor de volgende chemo.”

Is het wel veilig?

Zowel kanker als de behandeling vragen natuurlijk wel wat van het lichaam. Je zal daarom misschien eerder geneigd zijn om te rusten of bang zijn om je lichaam te veel onder druk te zetten door te bewegen. Toch is het eenvoudige antwoord, op de vraag of bewegen veilig is: ja. Ook als je moe bent en pijn hebt. Maar, het grootste advies is hier wel: stem je training af met je medisch team en ga niet over je grenzen heen.

Dr. Finoulst: “Je moet de mate waarin je fysiek actief bent uiteraard aanpassen aan je mogelijkheden, maar alles is beter dan stilzitten. Elk ziekenhuis heeft tegenwoordig een oncorevalidatieteam of werkt met beweegprogramma’s om mensen met kanker of na kanker aan het bewegen te krijgen. Wil je meer bewegen, maar weet je niet hoe? Dan bestaat er ook iets als Bewegen op Verwijzing, waar je coaches vindt die specifieke bewegingsplannen voor je kunnen maken. Je medische team zal je zeker wegwijs kunnen maken.”

Ook dr. Baeyens noemt begeleiding cruciaal. “Extreme vermoeidheid kan bijvoorbeeld ook een teken zijn van bloedarmoede, omdat je door de chemo te veel rode bloedcellen of ijzer bent verloren. Dan werkt bewegen net contraproductief en mag je jezelf niet pushen. We moeten dus wel zeker zijn dat er niets erger aan de hand is, en daarom is begeleiding cruciaal wanneer je in behandeling bent.”

Ik weet hoe verwoestend zo’n chemokuur voelt: ik heb zelf een zware behandeling gehad voor lymfeklierkanker

Luc Baeyens

Professor en gynaecoloog, gespecialiseerd in sportgynaecologie

Wat met een oedeemarm?

Dr. Baeyens: “Zelfs dokters hebben dit soms fout voor, nochtans zijn de studies duidelijk: wie een borstoperatie met okselklier uitruiming heeft gehad, heeft net baat bij sporten die een flinke inspanning vragen van de geopereerde arm. Denk aan roeien, nordic-walking met stokken of met die arm zware gewichten heffen. Wanneer je roeit bijvoorbeeld, gebruik je continu de spieren in je bovenarm: al dat op- en ontspannen werkt als een soort pomp zodat de lymfevaten beter doorbloed worden. Dan heb je net minder kans op vochtophopingen en dus een dikke arm.”

Wat is nu de beste bewegingscocktail voor wie kanker heeft?

- Zet in op aerobe training door te wandelen of te fietsen.
- Versterk je spieren met krachtoefeningen. Belast ook je botten door bijvoorbeeld elke dag te springen of dansen. Een minuutje afwisselend huppelen op allebei je benen is al een stap vooruit.
- Blijf soepel en flexibel, door bijvoorbeeld wat yoga toe te voegen.
- Zet ook in op balans door bijvoorbeeld 30 seconden op één been te staan, bijvoorbeeld wanneer je je tanden poetst. Chemo kan het gevoel in je voeten aantasten, wat dan weer slecht is voor je evenwicht. Dat laatste is belangrijk voor iedereen die ouder wordt. Oud worden tast je evenwichtszin aan, wat je risico op een val verhoogt, en we weten bij ouderen dat wanneer zij een heup breken, dat bij een op de drie het einde van het leven betekent.

Bewegen als sterkste wapen tegen herval

Oké, beweging vermindert om te beginnen al je risico op het *krijgen* van borstkanker. *Tijdens* je behandeling is het belangrijk om te blijven sporten, om de behandeling beter te verdragen en je kans op genezing te vergroten. En wat met na je behandeling? Wel, dan blijkt *blijven* bewegen of zelfs *beginnen* met bewegen, zelfs nog crucialer. **Dr. Finoulst:** “Kankerpatiënten die na hun behandeling onder begeleiding een beweegprogramma volgen en de beweegnorm halen (zelfs als ze voor de diagnose niet sportief waren), hebben, afhankelijk van de studie, 40 tot zelfs 70 procent minder kans om te hervallen en om te sterven aan kanker.”

En dat is een immens hoog percentage: “We schrijven anti-oestrogenen voor aan vrouwen om niet te hervallen, wat bij meesten een verschil van vijf tot tien procent maakt. Een duur medicijn dat wordt terugbetaald, terwijl beweging zoveel meer bewezen effect heeft om je kans om nog een keer kanker te krijgen, te verminderen”, zegt ook dr. Baeyens.

Patiënten die na hun behandeling de beweegnorm halen, hebben 40 tot 70 procent minder kans om te hervallen en om te sterven aan kanker

Marleen Finoulst
arts-journalist

Zetten we dan wel genoeg in op beweging, is de vraag? “Tien jaar geleden bleek uit een grote studie op een Frans congres dat minder dan 40 procent van de oncologen met hun patiënten sprak over beweging. Dat zal stilletjesaan wel verbeteren, maar helemaal zijn we er nog niet. Daarom is het zo belangrijk dat gezondheidsprofessionals blijven hameren op die boodschap: blijf niet in de zetel hangen, maar blijf bewegen. Tijdens en na borstkanker”, aldus dr. Baeyens.

“Al telt natuurlijk alles mee: geen overgewicht hebben, gezond, evenwichtig eten, niet te veel alcohol, niet roken ... Bewegen moet deel uitmaken van een gezonde levensstijl”, aldus Dr. Finoulst. “Onthoud wel dit: zelfs al doe je alles ‘perfect’, je risico op borstkanker wordt helaas nooit nul.”

Wat is nu die beweegnorm? Minstens 150 minuten per week (bijvoorbeeld vijf keer een half uur) aan een matige intensiteit bewegen: “Denk aan stevig doorwandelen bijvoorbeeld, het gras maaien of yoga doen.” OF minstens 75 minuten per week echt intensief sporten: “Denk aan lopen, tennis, stevig zwemmen of fietsen, een HIIT-training.”

Hoe pak je het aan?

Beweeg minstens 150 minuten per week ‘matig intensief’ en zet daarbij in op conditie.

- Dat kan elke dag een half uurtje zijn.
- Matig intensief = je hart en ademhaling gaan sneller, je zweet, je kunt nog praten, maar niet meer zingen.
- Bv.: stevig wandelen, fietsen, zwemmen, aquajogging ...

Doe een tweetal keer per week spier- en botversterkende activiteiten.

- Dat hoeft niet moeilijk te zijn: touwtje springen, op een been springen ... Alles wat impact zet op je skelet, versterkt je botten. Maar ook dansen, tennis, joggen ... horen daarbij.
- Veel sporten zijn een mix van krachttraining en duursport, denk aan padel, tennis of zelfs trappen oplopen.

Integreer beweging in je dag.

- Neem de trap wanneer je die keuze hebt.
- Ga stevig wandelend naar de winkel.

Hoe blijf of begin ik te bewegen?

- Vind iets wat je echt leuk vindt. Zwemmen is gezond, maar als jij walgt van het idee drie keer per week het water in te duiken, zul je het nooit volhouden.
- Vind een buddy. Zo houden jullie elkaar gemotiveerd.
- Voor de hondenliefhebbers: adopteer een hond. Niets beter om je elke dag een half uur aan een fiks tempo uit je zetel te jagen.
- Hoe oud je ook bent, het is nooit te laat om te beginnen met bewegen. Elke activiteit die je doet, helpt je langer en gezonder leven.
- Er bestaan over heel het land heel wat steungroepen of beweegprogramma’s voor vrouwen en mannen met een borstkankerverleden. Sluit je bijvoorbeeld aan bij een Pink Ribbon wandelgroep: de kaart met begeleiders bij jou in de buurt, vind je op de site: pink-ribbon.be

Een gezonde en actieve levensstijl kan dus kankerdiagnoses voorkomen. Daarom organiseert Pink Ribbon – in samenwerking met Het Nieuwsblad - in oktober De Roze Mars. Dat is een online wandeluitdaging waarin we al onze lezers aanzetten om van 1 tot en met 31 oktober elke dag zoveel mogelijk stappen te zetten. Zo zamel je geld in voor de strijd tegen borstkanker én draag je zorg voor je eigen gezondheid.

Zet jij met ons de volgende stap in de strijd tegen borstkanker? Inschrijven kan via www.derozemars.be.