

Sterker in je schoenen tijdens en na de behandeling van gemetastaseerde borstkanker

De PREFERABLE-EFFECT-studie toont aan dat een beweegprogramma effectief is bij gemetastaseerde borstkanker. Lisette Jansen, MSc, verpleegkundig specialist Mammachirurgie en promovenda, en Maaïke Brugmans, MSc, sportfysiotherapeut gespecialiseerd in oncologie en revalidatie-expert (beiden Antoni van Leeuwenhoek, Amsterdam), bespreken hoe hieraan in de praktijk invulling kan worden gegeven.

“Als verpleegkundig specialist breng ik het belang van bewegen – of breder: leefstijl – direct ter sprake als iemand de diagnose borstkanker krijgt”, zegt Lisette Jansen. “Dit is niet alleen omdat een beweegprogramma een positief effect heeft op de conditie en daarmee op het doorstaan van de behandeling. Ook omdat het de patiënt een optie voor eigen regie geeft in een periode waarin zij die door de omstandigheden kwijt is. Er is voldoende literatuur om de patiënt gericht beweegadvies te kunnen geven. Het is in eerste instantie de verpleegkundig specialist die hierin een rol heeft. Die kan de patiënt daarbij verwijzen naar een oncologisch fysiotherapeut in diens eigen leefomgeving.”



▲ MAAIKE BRUGMANS EN LISETTE JANSEN

Bevestiging van eerdere kennis

De PREFERABLE-EFFECT-studie is zowel voor Jansen als voor Maaïke Brugmans een bevestiging van kennis uit systematische reviews over het belang van bewegen bij kanker, ook in de gemetastaseerde setting.¹ Beiden onderkennen de angst die de patiënt in deze situatie kan ervaren om te gaan bewegen, zeker ook omdat bij twee derde van deze patiënten sprake is van botmetastasen. Dus het is waardevol dat de studie het positieve effect van een beweegprogramma ook specifiek bij gemetastaseerde borstkanker aantoont. Patiënten ervaren minder vermoeidheidsklachten en een betere kwaliteit van leven. Ook is er sprake van een afname van pijn en kortademigheid.

Belangrijk hierbij is het besef: praten over bewegen is niet iets wat je één keer doet met de patiënt, maar gedurende het hele verloop van de behandeling. Belangrijk is ook dat het beweegprogramma weliswaar standardelementen bevat, maar toch geen *one size fits all* kan zijn. Het moet worden afgestemd op de situatie van de patiënt. Het beweegprogramma kan op individuele basis worden aangeboden, maar ook in groepsverband. Het positieve van werken in groepsverband is dat patiënten elkaar motiveren.

Ook mentale winst

Het effect van bewegen zit niet alleen in conditieverbetering, het heeft ook op mentaal niveau een positief gevolg. Patiënten houden de behandeling vaak beter vol en kunnen ook de chemotherapie beter aan. Gerichtte uitleg hierover komt de motivatie zeer ten goede.

“Wel kan het een beperking zijn voor mensen dat begeleiding door de fysiotherapeut niet standaard in het basispakket van de zorgverzekering zit”, zegt Brugmans. “Ook zou meer contact tussen de verpleegkundig specialist en de fysiotherapeut waardevol zijn. Zeker op een moment dat het even niet gaat bij een patiënt.”

Jansen: “Professionals zouden ook gezamenlijk, behalve aan samen bewegen, meer aandacht kunnen geven aan leefstijl.” Een mogelijke invulling hiervan is een leefstijlpoli met gecombineerde leefstijlsprekuren van verpleegkundig specialisten, fysiotherapeuten en diëtisten. Naast bewegen krijgt dan ook preventie gerichte aandacht. De gedachte is dat dit voor de patiënten ziekenhuisbezoeken zou kunnen voorkomen, omdat het hen helpt nog beter de behandeling door te komen. | Drs. Frank van Wijck, wetenschapsjournalist.

Deze bijdrage is mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van Daiichi Sankyo.

Referentie

1. Hiensch AE, et al. Nat Med 2024;30:2957-66.



Bent u geïnteresseerd in het volledige interview met Lisette Jansen en Maaïke Brugmans over de praktische kant van bewegen bij gemetastaseerde borstkanker, scan de QR-code of beluister de volledige podcast op oncologie.nu/podcasts