

# Beweegprogramma bewezen effectief bij gemetastaseerde borstkanker

Systematisch gebruik van beweeginterventies is niet alleen in algemene zin van grote waarde, maar ook specifiek bij gemetastaseerde borstkanker. Dit is de belangrijkste uitkomst van de internationale PREFERABLE-EFFECT-studie, aldus een van de auteurs, klinisch epidemioloog dr. Martijn Stuijver (Antoni van Leeuwenhoek, Amsterdam).

Bewegen helpt bij kanker om tijdens de behandeling het uithoudingsvermogen en de spierkracht te behouden. Het zorgt bovendien voor minder vermoeidheid, angst en depressie. Na de behandeling draagt het bij aan sneller herstel doordat het helpt om het uithoudingsvermogen en de spierkracht weer op te bouwen. Tot deze conclusie kwam een internationaal onderzoeksteam waarvan Martijn Stuijver deel uitmaakte in 2019. De conclusies leidden tot aanbevelingen over bewegen bij kanker van het American College of Sports Medicine.<sup>1</sup>



“Fysieke training zorgt er voor dat zij minder vermoeidheidsklachten ervaren en een betere kwaliteit van leven krijgen”

▲ MARTIJN STUIJVER

## Effectief en kosteneffectief

Vanuit het Antoni van Leeuwenhoek was Stuijver een van de partners in de PREFERABLE-EFFECT-studie, een internationale studie die werd gecoördineerd door het Julius Centrum van het UMC Utrecht.<sup>2</sup> In deze studie is onderzocht of fysieke training er bij mensen met gemetastaseerd borstkanker voor kan zorgen dat zij minder vermoeidheidsklachten ervaren en een betere kwaliteit van leven krijgen. “Dit blijkt inderdaad het geval te zijn”, zegt Stuijver. “Ook is duidelijk sprake van afname van pijn en kortademigheid. Bovendien is de aanpak kosteneffectief. Het scheelt zo’n 1.000 euro aan ziekenhuiskosten en ook kosten voor thuiszorg en informele zorg.” Het is voor het eerst dat dit in een zo omvangrijke studie (357 geïncludeerde patiënten) werd onderzocht.

## Relevant aanvullend onderzoek

Hoewel deze resultaten voor de hand lijken te liggen – gelet op de positieve uitkomsten van eerdere onderzoeken naar de effecten van fysieke training bij kanker – is het belangrijk om te beseffen dat die studies betrekking hebben op patiënten die curatief worden behandeld. De patiënten uit de PREFERABLE-EFFECT-studie hebben kanker in de gemetastaseerde fase. Bovendien is bij twee derde van hen sprake van botmetastasen wat effectief trainen uitdagender maakt. Er was dus alle reden om ook het onderzoek bij deze specifieke patiëntenpopulatie te doen.

In het verleden werd altijd uiterst voorzichtig gehandeld bij botmetastasen. Deze studie toont echter aan dat (aangepast) trainen met botmetastasen heel goed mogelijk is. Vanwege de – zeer voorstelbare – angst die patiënten toch hebben op dit gebied, is het wel belangrijk hen hierin goede voorlichting en begeleiding te bieden. Hierbij hoort ook dat de patiënten goede duiding wordt geboden bij de spierpijn en vermoeidheid die zij kunnen ervaren bij het volgen van het beweegprogramma. Zij kunnen hiervoor vanwege hun ziekte wat sneller bang zijn, maar spierpijn is in principe niet erg. “Volledig gezonde mensen die aan krachttraining doen, krijgen immers ook spierpijn”, zegt Stuijver.

Tot slot is het zaak dat patiënten zelfstandig blijven trainen nadat het programma is afgebouwd. In het verlengde van het onderzoek hebben fysiotherapeuten richtlijnen meegekregen over de begeleiding van de patiënten hierin. | Drs. Frank van Wijck, wetenschapsjournalist.

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

## Referenties

1. Campbell KL, et al. *Rehabilitation Oncology* 2019;37:144-52.
2. Hiensch AE, et al. *Nat Med* 2024;30:2957-66.

Bent u geïnteresseerd in het volledige interview met dr. Martijn Stuijver over de resultaten van de PREFERABLE-EFFECT-studie, scan de QR-code of beluister de volledige podcast op [oncologie.nu/podcasts](https://oncologie.nu/podcasts)