

REPRINT ADVERTORIAL - MAMMACARCINOOM

Bewegen en sport tijdens de behandeling van borstkanker

Intensieve trainingsprogramma's tijdens de behandeling van kanker kan het recidiefrisico verkleinen en de algehele overleving van patiënten verbeteren. Internist-oncoloog prof. dr. ir. Koos van der Hoeven bespreekt met ervaringsdeskundige mevrouw Haug, gediagnosticeerd met gemetastaseerde borstkanker, wat precies haar ervaringen zijn in de praktijk met bewegen en sport tijdens intensieve kankerbehandelingen. Haug geeft hierbij diverse praktische tips om te blijven sporten tijdens een kankerbehandeling. "De medische zorgprofessionals zijn verantwoordelijk voor het begeleiden van de ziekte, maar ikzelf ben verantwoordelijk voor mijn gezondheid."

Borstkanker is wereldwijd de meest voorkomende kankerdiagnose.^{1,2} Ontwikkelingen in diagnostiek en behandeling hebben geleid tot betere overlevingskansen, waardoor de gezondheid-gerelateerde kwaliteit van leven belangrijker is dan ooit.³⁻⁶ Het afgelopen decennium is er echter geen toename van de kwaliteit van leven waargenomen, ondanks significante verbeteringen in de prognose bij borstkanker.⁶ Dit lijkt te maken te hebben met de invaliderende, kanker(behandeling)-gerelateerde bijwerkingen zoals ernstige vermoeidheid, afgenomen lichamelijke conditie, angst, depressie, neuropathie en pijn.^{7,8} Vermoeidheid wordt hierbij genoemd als de meest voorkomende en belastende bijwerking en heeft ook de grootste impact op de kwaliteit van leven.⁹ Interventies om vermoeidheid te verminderen en de fysieke conditie te verbeteren zijn noodzakelijk bij patiënten met kanker.¹⁰

De positieve invloed van beweging

"Beweging en sport hadden altijd al wel de aandacht bij de behandeling van kanker", vertelt Koos van der Hoeven, "maar we zien de afgelopen jaren ook steeds meer studies verschijnen die de positieve effecten van intensieve beweegprogramma's aantonen." Een recent onderzoek in *Nature Medicine* laat zien dat beweging onder supervisie (een negen maanden durend trainingsprogramma) een significant en positief effect heeft op zowel fysieke vermoeidheid als gezondheid gerelateerde kwaliteit van leven bij patiënten met gemetastaseerde borstkanker. Niet alleen verbeterden de kwaliteit van leven en de lichamelijke conditie, maar ook was er sprake van een afname van symptomen als pijn, vermoeidheid en kortademigheid.¹⁰ "Hiernaast zien we ook effecten van beweegprogramma's op de overleving en het recidiefrisico." Daarvoor verwijst Van der Hoeven naar een andere studie in *Nature Medicine*. In deze zogeheten CHALLENGE-studie

resulteerde een drie jaar durend, gestructureerd beweegprogramma, dat direct opgestart werd na de adjuvante chemotherapie voor coloncarcinoom, in een significant langere ziektevrije overleving en waren er ook signalen dat de algehele overleving langer was.¹¹ "De wetenschap laat duidelijk zien dat bewegen en sport tijdens de behandeling van kanker enorm van belang is, maar de vraag is hoe dit nu in de praktijk is", vervolgt Van der Hoeven.

Niet alleen patiënt

"Maar gelukkig ben ik niet alleen patiënt", begint mevrouw Haug. "Ik ben ook mens met een privéleven, werknemer, en vrijwillig bestuurslid bij een stichting die mensen met borstkanker op weg helpt, bijvoorbeeld met het terugkeren naar de werkomgeving na de borstkankerbehandelingen. We voorzien borstkankerpatiënten van allerlei informatie. Gelukkig is er nog veel in mijn leven, maar ja, kanker, de kankerbehandeling en de zorg voor mijzelf staan wel centraal."

Diagnose

De diagnose stadium IV-borstkanker werd bij Haug al in 2018 gesteld, nu zeven jaar geleden. "Je kunt haast niet bevatten wat de artsen tegen je zeggen. Vanaf het begin zaten er al uitzaaiingen in de oksel, longen, wervelkolom, lever en eierstokken. Een hele heftige diagnose en onzekere toekomst." Haug kreeg geen chirurgie van de primaire tumor gezien de metastasering, maar werd voorgesteld voor radiotherapie en hormoontherapie, omdat de tumor hormoongevoelig was. Al vrij vlot na de diagnose besloot zij geen afwachtende houding meer aan te nemen en ging in de regelstand en verzamelde een heel netwerk om zich heen. Zo organiseerde ze alle logistieke uitdagingen omtrent de behandelingen, maar kon ze ook de hausse aan informatie en emoties

in banen leiden door haar partner aan te stellen als eerste aanspreekpunt rondom haar ziekte. Ook ging ze al vrij snel over naar het maken van een plan om haar fysieke conditie op peil te houden.

Sport tijdens kanker(behandelingen)

Haug vertelt: “in 2016, dus twee jaar voor mijn diagnose, was ik al vrij intensief en regelmatig gaan sporten en bewegen, ook met een trainer. Toen ik de slechte diagnose kreeg, ben ik snel gaan praten met allerlei mensen om me heen, die ik mijn ‘bredere zorgteam’ noem, om te zien hoe ik het sporten zou kunnen aanpassen zodat het past in en om mijn behandelingen. Zo stemde ik adviezen van bijvoorbeeld de neuroloog en oncoloog af met mijn personal trainer, zodat duidelijk was wat mijn lijf wel aan kon en wat niet. En ik leerde nog beter luisteren naar mijn lichaam.” Het trainingsprogramma van Haug zag er als volgt uit tijdens de kankerbehandelingen: “Ik ging drie keer per week naar de gym, waar ik uithoudingsvermogen en kracht trainde. Hiernaast ging ik veel wandelen en de yoga die ik al twintig jaar doe, zette ik ook voort. Soms lukte een training niet goed, maar de routine van naar de gym gaan heb ik er altijd ingehouden. Want na sporten voel ik me lekkerder, is mijn lijf steviger en sta ik steviger op mijn poten. Dat is helemaal fijn omdat ik door de kankerbehandelingen vervroegd in de overgang ben geraakt en daar ook fysieke klachten bij heb.” Van der Hoeven merkt op dat de kijk van Haug op beweging, sporten en goed naar je lichaam luisteren een hele positieve is en vraagt of deze positiviteit van invloed geweest is op hoe zij de behandelingen heeft doorstaan. Haug is van mening dat een positieve kijk op bewegen en sport bij kanker ervoor zorgt dat de gezondheid zo goed mogelijk op peil blijft. “Ik zeg altijd: de zorgprofessionals zijn verantwoordelijk voor het begeleiden van de ziekte, maar ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn gezondheid. En sporten, bewegen, maar ook mentaal werk brengen mij kwaliteit van leven.” Helaas worden sportcoaches of personal trainers nog niet vergoed, ook niet voor patiënten met kanker. “Ziek zijn is een dure business”, voegt Haug toe. “Het is een kwestie van keuzes maken waaraan je je geld wilt besteden. Ik koos voor gezondheid. En ik heb wel wat tips hoe je goedkopere keuzes kan maken om toch aan je sport en beweging te komen, bijvoorbeeld door een collega te vragen met je te wandelen of vrienden te vragen je gezondheidsbuddy te worden.

Praktische tips

In de podcast legt Haug uit hoe ze stap voor stap leerde omgaan met haar ziekte en geeft hierbij tips voor lotgenoten. “Ik verzamelde een netwerk van vrienden en familie om me heen die me met verschillende onderdelen van de kankerbehandeling konden helpen. Ik werk als projectmanager en nu werd ik projectmanager van mijn ziekte, zorg en gezondheid. Ik maakte een lijst van dingen die ik nodig dacht te gaan hebben en liet iedereen die wilde helpen zelf aangeven wat ze voor mij konden

betekenen. Zo kan je vragen om je te brengen of mee te gaan naar een behandeling in het ziekenhuis, om je een gezonde maaltijd voor te schotelen als je pijn hebt, of om buiten een stukje te lopen als je je zwak voelt van een behandeling. “Zorg dat je je altijd zo goed mogelijk voelt. Ik zette bijvoorbeeld leuke, opzweepende muziek van de ‘chemoplaylist’ op in de auto onderweg naar de behandeling, om vervolgens lekker hoog in energie aan te komen.” Naast je eigen netwerk van familie en vrienden kunnen paramedici als fysiotherapeuten, sportcoaches of personal trainers helpen om de intensiteit van de sport aan te passen als het bijvoorbeeld een dag minder gaat. Luister dan ook echt goed naar je lichaam. “Op mindere dagen trek ik bijvoorbeeld wel mijn sportkleding aan en ga ik toch naar de gym. Als dat al lukt, dan probeer ik toch wat te trainen, maar met minder zware gewichten. Zo doe ik toch nog iets aan beweging, al heb ik een mindere dag.” De belangrijkste tip van Haug is wellicht om het plezier te zoeken tijdens de moeilijke periode rondom een kankerbehandeling. “Er zijn zoveel vormen van beweging die gezondheidswinst geven, maar niet alle vormen geven iedereen evenveel plezier. Ik gun alle patiënten met kanker om een vorm van sport te vinden waar ze plezier uit halen, waardoor het bewegen makkelijker en leuker wordt en je misschien ook nog eens gezondheidsvoordeel kan behalen. Zo ga ik bijvoorbeeld ook één keer per maand lekker dansen met vriendinnen of eens flink aan de slag in de tuin.” ■



PODCAST

Bent u geïnteresseerd in het volledige interview met mevr. Haug over haar ervaring met bewegen bij de diagnose gemetastaseerde borstkanker, scan de QR-code en beluister de volledige podcast op oncologie.nu/podcasts

REFERENTIES

1. Sung H, et al. CA Cancer J Clin 2021;71:209-49.
2. Arnold M, et al. Breast 2022;66:15-23.
3. Swain SM, et al. Lancet Oncol 2020;21:519-30.
4. Cortes J, et al. N Engl J Med 2022;387:217-26.
5. Hortobagyi GN, et al. N Engl J Med 2022;386:942-50.
6. Cardoso F, et al. Breast 2018;39:131-8.
7. Butt Z, et al. J Natl Compr Canc Netw 2008;6:448-55.
8. Mosher CE, et al. Breast J 2013;19:285-92.
9. Mierzynska J, et al. Eur J Cancer 2020;125:69-82.
10. Hiensch AE, et al. Nat Med 2024;30:2957-66.
11. Courneya KS, et al. Nat Med 2025;39:13-25.

DR. JUDITH COHEN | WETENSCHAPSJOURNALIST. DEZE TEKST IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR EEN FINANCIËLE BIJDRAGE VAN DAIICHI SANKYO.