

Informatie folder: Kanker en sport

Waarom sporten/bewegen?

Uit onderzoek is gebleken dat tijdens en na de behandeling van kanker beweging van grote invloed kan zijn voor zowel lichaam als geest. Vroeger werden kanker patiënten vaak geadviseerd zich niet te veel in te spannen. De laatste jaren is de rol van sport in kanker revalidatie uitgebreid onderzocht. Hieruit blijkt dat sport positieve effecten heeft op het voorkomen en verminderen van lange termijn bijwerkingen van kanker behandeling.

"Klachten, zoals vermoeidheid, leiden tot een lagere kwaliteit van leven, verminderd functioneren op het gebied van activiteiten in het dagelijkse leven en een verminderde participatie op de arbeidsmarkt. Oncologische revalidatie kan een groot deel van de mensen gediagnosticeerd met kanker helpen om de gevolgen hiervan te boven te komen en om de kwaliteit van leven en deelname aan het arbeidsproces te verbeteren." Nederlandse richtlijn oncologische revalidatie

Wat is er precies onderzocht?

Gekeken is bij vele verschillende soorten van kanker in verschillende fasen van behandeling. Een aantal resultaten keren in alle onderzoeken terug. Mensen beoordelen hun eigen gezondheid als beter, zij rapporteren een hogere kwaliteit van leven, zij voelen zich minder moe, kunnen beter slapen en ervaren de bijwerkingen van chemotherapie en radiotherapie als minder

hevig. Dit geldt voor alle fasen van behandeling.

Iedere ziekte, mens en reactie op behandeling verschilt. Het is daarom moeilijk te voorspellen wat sport precies voor u doet.

Wat horen wij vaak terug van patiënten?

- Ik voel mij fitter
- Ik heb meer energie
- Sport geeft mij afleiding
- Het geeft mij houd vast
- De inspanning geeft mij controle over mijn lichaam
- Ik geniet ontzettend van de inspanning
- Ik kan weer dingen doen die ik voor mijn ziekte deed

Voor wie?

Iedereen doet er goed aan te sporten. Ook als je dit vroeger nog nooit hebt gedaan. Elke vorm van conditieverbetering door beweging helpt. Wanneer de basisconditie slecht is heeft juist kleine inspanning al veel effect. Het moment van starten met sporten maakt niet uit. Dit kan in alle fase van de behandeling. Wel zal je je ambities af en toe bij moeten stellen.

Wat is de rol van de sportarts?

De sportarts verricht uitgebreid sportmedisch onderzoek om jouw prestaties en doelen in kaart te brengen. Op basis hiervan wordt op maat gemaakt advies gegeven zodat je optimaal kan bewegen op de manier die jij wil. De sportarts zal je later terug zien om te kijken of je vooruit bent

gegaan in je conditie en of er nog manieren zijn om deze te verbeteren.

Hoe optimaal effect te behalen?

Bekend is bij patiënten met kanker dat interval training de beste vorm van training is. Door verlies van conditie is het vaak moeilijk om een inspanning lange tijd vol te houden. Kortere intensieve inspanning gevolgd door een periode van rust bereikt het gewenste effect en is beter vol te houden.

Hiernaast is het goed om krachttraining te doen. Door het ziekte proces verlies je veel spier en daarmee kracht. Dit kan je beperken in het dagelijks leven. Mensen die krachttraining aan hun sportprogramma toevoegen verbeteren hun kracht, hartfunctie, longfunctie en kwaliteit van leven.

Naast een op maat gemaakt sportadvies is uit onderzoek gebleken dat je houding t.a.v. het sporten voorspellend is voor het effect ervan. Wanneer je de activiteit leuk vindt en als haalbaar inschat zal je dit beter kunnen volhouden. Voldoende en gezond eten is hierbij ook van belang.

Voor informatie over voeding zie onze patiënt folder kanker en voeding.

Begeleiding?

Stichting tegenkracht begeleidt kankerpatiënten bij het sporten. Kijk op tegenkracht.nl voor meer informatie.

Referenties:

- Oncoline richtlijn kanker revalidatie
- Mediators of physical exercise for improvement in cancer survivors' quality of life, Psychooncology 2014
- High-intensity strength training improves quality of life in cancer survivors, Acta Oncologica, 2007
- The role of physical activity in cancer prevention, treatment, recovery, and survivorship. Oncology 2013

© Jessica Gal, 2015