



Fysieke activiteit als essentiële pijler in oncologisch traject

Voldoende fysieke activiteit heeft onweerlegbare voordelen voor kankerpatiënten. Daarom biedt AZ Nikolaas, inmiddels gefusioneerd met AZ Lokeren tot Vitaz, reeds jaren verschillende intensieve bewegingsprogramma's aan kankerpatiënten die hun behandeling hebben afgerond aan. Sinds vorig jaar is Vitaz gestart met een nieuw project.

“

VITAZ ZET IN OP UITGEBREIDE BEWEGINGS-PROGRAMMA'S TIJDENS EN NA KANKER-BEHANDELING

Dat project, gefinancierd door Stichting tegen Kanker, zorgt ervoor dat kankerpatiënten reeds tijdens hun behandeling een op maat gemaakt (thuis)bewegingsprogramma kunnen volgen. Daarbij wordt de impact op het fysiek functioneren en op de levenskwaliteit nagegaan. Volgens dr. Ines Deleu (diensthoofd Medische oncologie, Vitaz) zouden dergelijke bewegingsprogramma's een essentieel onderdeel moeten vormen van een kankerbehandeling.

Voordelige effecten

Verschillende studies hebben inmiddels aangetoond dat voldoende fysieke activiteit bij (ex-) kankerpatiënten belangrijke voordelen kan bieden op vlak van vermoeidheid, functionele capaciteit en levenskwaliteit (QoL), maar ook wat betreft herstel en overleving (1,2).

De *American Cancer Society* beveelt kankeroverlevers dan ook het algemeen streefdoel van 150-300 minuten matig intensieve of 75-150 minuten sterk intensieve fysieke activiteit aan. Een recente meta-analyse toonde tevens een bedui-

dende toename van het risico op totale en kankergerelateerde mortaliteit aan bij ex-kankerpatiënten die langdurig zitten en weinig bewegen (3).

De nieuwe ASCO-richtlijn stelt bovendien dat oncologen hun patiënten regelmatige fysieke activiteit tijdens een curatieve behandeling dienen aan te bevelen (4). Er is namelijk voldoende sterk bewijs (systematische reviews en RCT's) dat aerobe training en krachttraining op maat tijdens de behandeling kan leiden tot een verbetering van de cardiorespiratoire gezondheid, kracht, de mate van vermoeidheid en de QoL. Ook op vlak van de mogelijke bijwerkingen van chemo- en andere therapieën wordt een erg positieve invloed van voldoende intensief bewegen aangetoond.

“Het is belangrijk om kankerpatiënten te motiveren dit zo vroeg mogelijk op te starten tijdens, en liefst nog vóór de behandeling, omdat revalidatie almaar moeilijker wordt naarmate de fysieke conditie en spierkracht afneemt,” vertelde dr. Ines Deleu. Matige tot sterk intensieve fysieke activiteit speelt bovendien een rol in de preventie van sommige kankers.

Tenslotte zijn er recent opmerkelijke resultaten waargenomen in een (kleine) prospectieve studie bij slokdarmkankerpatiënten die tijdens neoadjuvante chemotherapie deelnamen aan een bewegingsinterventie (prevalidatie) (5). Zo vertoonden deze patiënten na prevalidatie significant meer tumorregressie (75%) versus de controlegroep (36,8%) en werden ook verschillen in inflammatoire en immunologische markers aangetoond.

Actief tijdens behandeling

Vorig jaar is Vitaz gestart met een nieuw project, gesteund door Stichting tegen Kanker, waarin de dienst Revalidatie (TREV.) en de dienst Oncologie op basis van een testbatterij aangepaste bewegingsprogramma's hebben ontwikkeld voor oncologische patiënten vanaf de kankerdiagnose en tijdens de chemobehandelingen.

"We zijn eerst van start gegaan met borstkankerpatiënten, maar inmiddels hebben we in een tweede fase de studie ook opengesteld voor andere kankertypes. De bedoeling is om drie keer per week een uur te bewegen, waarvan een sessie in het ziekenhuis plaatsvindt en twee thuis." De focus wordt voornamelijk gelegd op conditietraining voor behoud van de algemene conditie, maar ook krachttraining (beperking van de afname in spiermassa) en stabilisatie- en proprioceptie-oefeningen komen aan bod.

Bij de start en na het beëindigen van de kankerbehandeling wordt er getest op cardiovasculaire en fysieke parameters, en worden patiënten met QoL-vragenlijsten tevens bevraagd naar onder meer angst, depressie en therapeutische nevenwerkingen. Onder leiding van dr. Wouter Sabbe (dienst Fysieke geneeskunde en revalidatie, Vitaz) worden op basis hiervan individuele trainingsprogramma's opgesteld. De impact op de fysieke conditie, spiermassa, lenigheid en QoL wordt tevens nagegaan.

"De preliminaire resultaten tonen al een mooie evolutie op vlak van fysiek functioneren, waarbij er zelfs een toename in de VO₂max zichtbaar is. Er is een toename van de algemene kracht, alsook een significant verschil in QoL vergeleken met de patiënten die niet revalideren."

Actief na behandeling

Voor de oncorevalidatie wordt op basis van een nieuwe test een intensiever programma van conditie- en krachtoefeningen op maat gemaakt. "We

weten dat patiënten zich door beweging en sport psychologisch veel beter voelen en hun sociaal en professioneel leven sneller terug oppikken. Daar komt bij dat het risico op herval en op cardiovasculaire en globale mortaliteit afneemt, ook bij mensen die pre-diagnose nooit actief waren. Het is daarom zeker zo belangrijk om na de oncorevalidatie intensief te blijven bewegen."

Oncologiepatiënten kunnen in Vitaz aldus verdere reconditioneringsprogramma's volgen, waaronder het meer uitdagende triatlonproject Tria+. "Hiervoor proberen we met onze kinesisten en vorige deelnemers herstellende patiënten warm te maken om gedurende acht maanden te trainen voor een kwarttriatlon. Ze krijgen een individueel schema, maar trainen ook veel in groep, waardoor ze elkaar op een leuke manier kunnen stimuleren. Ondertussen hebben we vijf edities achter de rug en zien we dat de overgrote meerderheid er telkens in slaagt de eindstreep te halen."

Fysieke activiteit aansporen

Ondanks de vele internationale richtlijnen over voldoende fysieke activiteit tijdens en na een kankerbehandeling bewegen de meeste (ex-) kankerpatiënten niet genoeg. Verschillende studies wijzen in dat opzicht op de belangrijke rol die de oncoloog heeft om bewegingsadvies te geven aan diens patiënten. Multidisciplinaire revalidatieprogramma's zouden daarnaast een integraal deel moeten uitmaken van het oncologisch traject.

"Beweging en sport vormen een essentiële pijler in het oncologisch traject en staan bijna op gelijke hoogte als een kankerbehandeling. Het is als arts mede onze verantwoordelijkheid om onze patiënten inzichten te bieden over het belang van voldoende fysieke activiteit en hen hierin te motiveren. De mate van fysieke activiteit zou dan ook zowel tijdens de behandeling als op opvolgconsultaties standaard moeten worden bevraagd."

Nazenin Shahandeh

Referenties:

1. Patel A, et al. *Med Sci Sports Exerc* 2019; 51: 2391-2402.
2. Mok A, et al. *BMJ* 2019; 365 :l2323 doi:10.1136/bmj.l2323
3. Cao C, Friedenrich CM, Yang L. *JAMA Oncol*. 2022; 8: 395-403.
4. Ligibel JA, et al. *J Clin Oncol* 2022; 40: 2491-2507.