

Sporten helpt ook als je al ziek bent. ‘Patiënten beseffen niet hoeveel ze kunnen doen om hun kansen te verbeteren’

Het bewijs stapelt zich op dat lichaamsbeweging niet alleen preventief werkt tegen ziekten, maar ook een helend effect heeft op wie al ziek is. Het maakt patiënten fysiek en mentaal weerbaarder.

Ellen de Visser 12 februari 2021, 10:53

Na zijn ziekte en chemobehandelingen kon Bart nog geen halve dag werken. Hij ging twee keer per week sporten. ‘Langzaam begon ik het verschil te merken.

Je krijgt te horen dat je kanker hebt, het wordt een zware tijd en dan oppert de dokter tegenover je dat je de komende tijd misschien eens moet gaan sporten. Pieter van den Berg, oncoloog in het Tergooi-ziekenhuis in Hilversum, vertelt dat zijn patiënten hem soms aankijken alsof hij ze niet op een rijtje heeft. ‘Hoe ouder de patiënten, hoe glaziger hun blik. Ziet u mij nog in de sportschool staan, vragen ze me, tussen die opgepompte jongelui?’

In de spreekkamer van Joost Klaase, chirurg in het Groningse UMCG, vergelijkbare reacties: waarom zou je aan krachttraining doen of op een hometrainer gaan zitten als je over een paar weken een zware operatie moet ondergaan? ‘Patiënten reageren verbaasd, ze beseffen niet hoeveel ze in korte tijd zelf kunnen doen om hun kansen te verbeteren’, zegt hij.

Wie ziek is, moet zijn lichaam rust gunnen, dat is beter voor het herstel: lange tijd was dat de heersende medische opvatting. Dat idee begint te kantelen nu wetenschappelijk bewijs precies het tegenovergestelde aantoont. Lichaamsbeweging werkt niet alleen preventief, door het risico op tal van ziekten en kwalen te verkleinen, het heeft ook een helend effect op wie al ziek is. Soms blijkt fysieke activiteit zelfs effectiever dan een medicijn.

Psychologisch effect

Oncoloog Van den Berg merkt het dagelijks in zijn praktijk: actieve patiënten herstellen sneller, ze verdragen de kankerbehandelingen ook beter en hebben minder last van bijwerkingen. Soms kan hij daardoor vaker chemotherapie geven of in een hogere dosering. Vergeet ook het psychologische effect niet, zegt hij: sporten maakt patiënten mentaal weerbaarder. Chirurg Klaase ziet dat fitte patiënten na een operatie bijvoorbeeld korter in bed liggen, waardoor ze minder risico lopen op trombose (gevaarlijke bloedstolsels). En als

patiënten genoeg spierkracht hebben, kunnen ze beter slijm ophoesten waardoor ze minder kans hebben op een longontsteking.

Vorige maand beschreef hij samen met zijn collega's [in het internationale vakblad *Annals of Surgery*](#) wat er gebeurt als darmkankerpatiënten met een slechte conditie voorafgaand aan de operatie drie weken lang drie keer per week onder begeleiding gaan sporten. In die groep kwamen na de ingreep ruim 40 procent minder complicaties voor dan in de ongetrainde groep. Negen trainingen en dan al zo'n resultaat? Het is een klein wonder dat onder bewegingswetenschappers al veel langer bekend is: de meeste gezondheidswinst valt te behalen door mensen die inactief zijn uit hun stoel te trekken.

Prehabilitatiepoli

Prehabilitatie heet het fenomeen, een soort revalidatie vóór de operatie, en in het UMCG is het enthousiasme erover zo groot dat alle patiënten van chirurg Klaase er nu voor in aanmerking komen. Er is een heuse prehabilitatiepoli en als patiënten met een slechte conditie willen trainen, komt de fysiotherapeut nu bij hen aan huis. Dat trekt veel patiënten over de streep, zegt Klaase, menig Groningse huiskamer is in een kleine fitnesszaal veranderd. Collega-chirurg Gerrit Slooter uit het Máxima Medisch Centrum heeft de afgelopen tijd al aan twintig ziekenhuizen prehabilitatiecursussen gegeven, er staan nog tien ziekenhuizen in de wacht. Slooter is [onderzoeksleider van een internationale studie](#) onder honderden patiënten waarvan binnenkort de resultaten worden gepubliceerd. Hij mag er nog niet veel over verklappen maar hij is, zegt hij diplomatiek, erg enthousiast.

Beweging is [een wondermedicijn](#) dat artsen nog te vaak over het hoofd zien, concluderen vooraanstaande Britse medische wetenschappers in een rapport over het effect van bewegen-op-recept. Van artrose tot lage rugklachten, van diabetes tot depressie en de longziekte COPD, er is [volop bewijs](#) dat fysieke activiteit de klachten van patiënten kan verminderen. De befaamde hoogleraar en epidemioloog John Ioannidis toonde [in vakblad *The BMJ*](#) zelfs aan dat extra beweging bij sommige ziekten net zo goed werkt als het slikken van medicijnen en soms zelfs beter (bij patiënten die een beroerte hebben gehad bijvoorbeeld).

Misschien wel het meest tot de verbeelding spreken de resultaten bij kankerpatiënten: een weging van het onderzoek in vakblad [*Integrative Cancer Therapies*](#) wees een half jaar geleden uit dat een actieve leefstijl de kans op voortijdig overlijden met een verbluffende 24 procent kan terugdringen. Trainingen die kracht en uithoudingsvermogen verbeteren, versterken het immuunsysteem, zo is de gedachte, waardoor kankercellen mogelijk sneller worden opgeruimd.

Maar pas op voor al te stevige conclusies, waarschuwt epidemioloog en bewegingswetenschapper Laurien Buffart, die aan het Radboudumc onderzoek doet naar het effect van bewegen bij patiënten met kanker. In die onderzoeken valt toeval niet uit te sluiten, zegt ze. 'De vraag is of kankerpatiënten beter af waren alleen maar doordat ze zijn gaan sporten.'

Het antwoord op die vraag moet de komende jaren duidelijk worden, nu wetenschappers onderzoek hebben opgezet bij grote groepen patiënten. Buffart bekijkt nu of extra lichamelijke training bij patiënten met darmkanker het effect van de chemotherapie kan versterken en zo hun kans op overleving verbetert. En ook wat er dan in hun lichaam gebeurt. 'Bij muizen is ontdekt dat extra beweging het vaatstelsel van de tumor verbetert waardoor immuuncellen en chemotherapie de kankercellen beter bereiken. Zou dat ook bij mensen zo werken?'

Minder vermoeid

Het idee dat extra beweging het leven van kankerpatiënten verlengt mag dan nog niet voldoende zijn onderbouwd, vast staat wel dat patiënten minder last hebben van vermoeidheid en misselijkheid en behandelingen beter volhouden. Sportwetenschapper Matijs Jansen hoort het dagelijks van de kankerpatiënten die hij begeleidt: 'Ze knappen sneller op en krijgen het vertrouwen in hun lichaam weer wat terug.' Jansen heeft contact met 120 kankerpatiënten die worden ondersteund door de stichting Tegenkracht, waar hij als coördinator werkt. De stichting werd vijftien jaar geleden opgericht door kankerpatiënt en sportfanaat Jelle Wolthuizen die tijdens zijn behandelingen in het Antoni van Leeuwenhoek-

ziekenhuis een hometrainer in zijn kamer liet zetten. Na de eerste verbaasde reacties kreeg hij steun van het ziekenhuis.

Wolthuisen is overleden, maar zijn gedachtengoed leeft voort in een stichting die al ruim drieduizend kankerpatiënten heeft geholpen aan een sportplan-op-maat. Sportartsen, fysiotherapeuten, diëtisten en psychologen werken mee. Van alle deelnemers worden gegevens bijgehouden: een databank die inmiddels wetenschappelijke belangstelling heeft gewekt, vertelt Tegenkracht-voorzitter Peter Smeets.

Sporten-op-recept

Je kunt kankerpatiënten niet naar de sportschool sturen met een app, verduidelijkt oncoloog Van den Berg. 'Voor een patiënt met uitzaaiingen in de botten is een contactsport misschien minder verstandig. En prostaatankerpatiënten hebben juist weer baat bij krachttraining omdat ze vaak worden behandeld met een medicijn dat de testosteronproductie grotendeels stillegt, waardoor hun spierkracht afneemt.'

Een kankerdiagnose of het vooruitzicht van een zware operatie maakt veel mensen gevoelig voor een gedragsverandering, merkt chirurg Klaase, en dat biedt artsen de kans om inactieve patiënten toch in beweging te krijgen. Nu moet voor dat sporten-op-recept alleen de financiering nog worden geregeld. Slooter heeft vorige week de uitkomsten van het internationale onderzoek naar prehabilitatie alvast aan de zorgverzekeraars laten zien. 'In beweging komen vlak voor een operatie, dat is zó ontzettend goed voor patiënten, daar twijfelt niemand aan. Maar het is nog niet gelukt om de vergoeding te regelen.' Toch vreemd, zegt Tegenkracht-voorzitter Smeets, dat voor coronapatiënten wel extra fysiotherapie wordt vergoed en dat kankerpatiënten hun sportplan vaak deels zelf moeten bekostigen.

Chirurg Klaase ziet dat veel van zijn patiënten na de operatie opnieuw op de hometrainer gaan zitten, omdat ze zich daar beter door voelen. Ook Matijs Jansen van Tegenkracht kent inactieve patiënten die zo opknapten van het sporten tijdens hun behandeling dat ze er daarna mee door zijn gegaan; een van hen komt hij af en toe tegen als hij aan een kwart triatlon meedoet. Maar een van de mooiste reacties kwam van een jonge moeder, vertelt hij.

'Ze zei dat ze door onze hulp haar kinderen had kunnen leren fietsen, omdat ze met ze kon mee rennen.'

Bart (33): 'Ik heb mijn energie weer terug en dat komt echt door het sporten'

'Niks om je zorgen over te maken', zeiden de artsen toen hij ruim drie jaar geleden een knobbeltje bij zijn teelbal voelde, maar toen Bart (33) een jaar later opnieuw naar het ziekenhuis ging, was de boodschap ineens onheilspellend. Het was teelbalkanker, hij moest meteen worden geopereerd. Vier maanden later werden bij een controle uitzaaiingen in zijn lymfeklieren ontdekt. Er volgden weken van zware chemobehandelingen. 'Daarna was ik er slecht aan toe. Ik was afgevallen, mijn spieren waren geslonken, mijn conditie was verdwenen. Ik was altijd sportief, maar toen kon ik nauwelijks de trap nog op.'

Na een halve dag op kantoor was hij gesloopt, geen fut meer om nog iets te ondernemen, laat staan om langzaam meer uren te gaan werken, zoals de bedrijfsarts voorstelde. 'Ik kwam niet verder en dat frustreerde me. Ik had onderschat dat er nogal wat schade in mijn lichaam was aangericht.'

En toen kwam er een nieuwe bedrijfsarts die het heel anders aanpakte. 'Jij rijdt elke dag de batterij helemaal leeg, legde hij me uit, en die krijg je dan niet meer vol. Je moet zorgen dat je elke dag wat energie overhoudt.' Hoe? Door gericht te gaan sporten. 'In het ziekenhuis was me daar niets over verteld. Dat iets wat je moe maakt je kan helpen om nieuwe energie te krijgen, dat had ik me niet eerder gerealiseerd.'

De bedrijfsarts bracht hem in contact met de stichting Tegenkracht. Hij onderging een fysieke test, waarna een oncologisch fysiotherapeut op basis van zijn testresultaten een sportschema opstelde, een combinatie van kracht- en conditietraining. 'Dat maatwerk sprak me aan. Ik kan zelf op internet ook wel een trainingsschema opzoeken om conditie op te bouwen, maar daar kwam ik niet verder mee. Zodra ik ging hardlopen, liep mijn hartslag razendsnel op en die daalde daarna maar heel langzaam. Daar had ik eerder nooit last van, het was het gevolg van de ziekte en de zware behandeling.'

Driekwart jaar bleef hij onder begeleiding sporten. Geen extreem regime, gewoon twee keer per week 40 minuten. 'Langzaam begon ik het verschil te merken. Na een half jaar kon ik weer fulltime werken. Ik heb mijn energie weer terug en dat komt echt door het sporten.'

'Het is een goedbedoeld advies: als je moe bent moet je uitrusten, maar dan kom je juist nooit van je vermoeidheid af. Als je wilt dat het weer wordt zoals het was, dan moet je aan de slag.'