

Bewegen tijdens – en na - kanker

Wat zegt de wetenschap?

In België worden **jaarlijks** een **70.000-tal nieuwe kankerdiagnoses** geregistreerd. Ongeveer één op drie mannen en één op vier vrouwen krijgt met kanker te maken voor hun 75^{ste} verjaardag. De meest voorkomende kankers zijn prostaat- en longkanker bij mannen, en borst- en dikke darmkanker bij vrouwen (1).



Kankerpatiënten krijgen vaak intensieve behandelingen die gepaard gaan met bijwerkingen zoals misselijkheid, lymfoedeem, spieratrofie en polyneuropathie. Daarnaast komt kanker gerelateerde vermoeidheid voor bij meer dan 70% van de kankerpatiënten, wat een grote invloed heeft op de levenskwaliteit (2). Een belangrijke factor die deze vermoeidheid in de hand werkt is een laag niveau van fysieke activiteit (3).



Vanuit wetenschappelijk onderzoek wordt een **beweegprogramma** daarom meer en meer **als een standaard aanvullende behandeling** bij kanker gezien (4–6). Studies tonen aan dat patiënten die hiermee starten vanaf de kankerdiagnose, een lager risico op kankermortaliteit en -herval hebben. De meest overtuigende studies hiervoor werden uitgevoerd bij borst-, darm- en prostaatkanker (7–12), maar ook bij andere kankers (zoals longkanker en colorectale kanker) groeit de wetenschappelijke evidentie (13,14). Daarnaast heeft een actieve levensstijl ook een positieve invloed op levenskwaliteit (cfr. lichaamsbeeld, emotioneel welzijn, slaap en vermoeidheid, fysiek functioneren, sociaal functioneren en angst- en pijnklachten) (15–17). (16)

Een laatste doorslaggevend argument voor bewegen tijdens kanker is dat matige fysieke activiteit niet alleen de uithouding verbetert maar ook veilig is bij verschillende kankerpopulaties, zelfs bij kanker in een vergevorderd stadium (4,17–23). Onder meer het American College of Sports Medicine (ACSM) pleit ervoor om fysieke activiteit standaard op te nemen in zowel de (secundaire) preventie als de behandeling van kanker en andere chronische aandoeningen (24). Verder is er binnen de nieuwe aanbevelingen betreffende fysieke activiteit, uitgevaardigd door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), ook expliciete aandacht voor mensen met kanker en andere chronische aandoeningen (25). Een actieve levensstijl kan dus een behoorlijk positieve invloed hebben op de levenskwaliteit van de kankerpatiënt: het advies om alleen maar te rusten bij kanker is achterhaald.



Helaas hebben lang niet alle patiënten toegang tot een begeleid of zelfstandig beweegtraject tijdens hun kankerbehandeling. Onderzoek toont aan dat maar liefst 75% van patiënten minder beweegt na kankerdiagnose (26)! Tijd om hiermee aan de slag te gaan en beweging binnen te brengen in de kankercare.

Referentielijst

1. Belgian Cancer Registry. Cancer Fact Sheets [Internet]. 2018. Available from: https://kankerregister.org/Cancer_Fact_Sheets_NL_versie
2. Cramp F, Byron-Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. Cochrane database of systematic reviews. 2012;(11).
3. Berger AM, Mooney K, Alvarez-Perez A, Breitbart WS, Carpenter KM, Cella D, et al. Cancer-related fatigue, version 2.2015. Journal of the National Comprehensive Cancer Network. 2015;13(8):1012–39.
4. Speck RM, Courneya KS, Mâsse LC, Duval S, Schmitz KH. An update of controlled physical activity trials in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. Journal of Cancer Survivorship. 2010;4(2):87–100.
5. Rock CL, Doyle C, Demark-Wahnefried W, Meyerhardt J, Courneya KS, Schwartz AL, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA: a cancer journal for clinicians. 2012;62(4):242–74.
6. Lipsett A, Barrett S, Haruna F, Mustian K, O'Donovan A. The impact of exercise during adjuvant radiotherapy for breast cancer on fatigue and quality of life: A systematic review and meta-analysis. The breast. 2017;32:144–55.
7. Arem H, Moore SC, Park Y, Ballard-Barbash R, Hollenbeck A, Leitzmann M, et al. Physical activity and cancer-specific mortality in the NIH-AARP Diet and Health Study cohort. International journal of cancer. 2014;135(2):423–31.
8. Holmes MD, Chen WY, Feskanich D, Kroenke CH, Colditz GA. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. JAMA. 2005;293(20):2479–86.
9. Ibrahim EM, Al-Homaidh A. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. Medical oncology. 2011;28(3):753–65.
10. Lahart IM, Metsios GS, Nevill AM, Carmichael AR. Physical activity, risk of death and recurrence in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. Acta Oncologica. 2015;54(5):635–54.
11. Courneya KS, Segal RJ, McKenzie DC, Dong H, Gelmon K, Friedenreich CM, et al. Effects of exercise during adjuvant chemotherapy on breast cancer outcomes. Med Sci Sports Exerc. 2014;46(9):1744–51.
12. Jones LW, Courneya KS, Mackey JR, Muss HB, Pituskin EN, Scott JM, et al. Cardiopulmonary function and age-related decline across the breast cancer survivorship continuum. Journal of clinical oncology. 2012;30(20):2530.
13. Jones LW, Eves ND, Peterson BL, Garst J, Crawford J, West MJ, et al. Safety and feasibility of aerobic training on cardiopulmonary function and quality of life in postsurgical nonsmall cell lung cancer patients: a pilot study. Cancer. 2008;113(12):3430–9.
14. Rodriguez JL, Hawkins NA, Berkowitz Z, Li C. Factors associated with health-related quality of life among colorectal cancer survivors. American journal of preventive medicine. 2015;49(6):S518–27.
15. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, Berlanstein DR, Topaloglu O, Gotay CC, et al. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. Cochrane database of systematic reviews. 2012;(8).
16. Campbell KL, Winters-Stone KM, Wiskemann J, May AM, Schwartz AL, Courneya KS, et al. Exercise guidelines for cancer survivors: consensus statement from international multidisciplinary roundtable. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2019;51(11):2375–90.

17. Dennett AM, Peiris CL, Shields N, Prendergast LA, Taylor NF. Moderate-intensity exercise reduces fatigue and improves mobility in cancer survivors: a systematic review and meta-regression. *Journal of physiotherapy*. 2016;62(2):68–82.
18. Wolin KY, Schwartz AL, Matthews CE, Courneya KS, Schmitz KH. Implementing the exercise guidelines for cancer survivors. *The journal of supportive oncology*. 2012;10(5):171.
19. McNeely ML, Campbell KL, Rowe BH, Klassen TP, Mackey JR, Courneya KS. Effects of exercise on breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. *CMAJ*. 2006;175(1):34–41.
20. Courneya KS, Segal RJ, Mackey JR, Gelmon K, Reid RD, Friedenreich CM, et al. Effects of aerobic and resistance exercise in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a multicenter randomized controlled trial. *Journal of clinical oncology*. 2007;25(28):4396–404.
21. Courneya KS, McKenzie DC, Mackey JR, Gelmon K, Friedenreich CM, Yasui Y, et al. Effects of exercise dose and type during breast cancer chemotherapy: multicenter randomized trial. *Journal of the National Cancer Institute*. 2013;105(23):1821–32.
22. van Waart H, Stuiver MM, van Harten WH, Geleijn E, Kieffer JM, Buffart LM, et al. Effect of low-intensity physical activity and moderate-to high-intensity physical exercise during adjuvant chemotherapy on physical fitness, fatigue, and chemotherapy completion rates: results of the PACES randomized clinical trial. *J Clin Oncol*. 2015;33(17):1918–27.
23. Heywood R, McCarthy AL, Skinner TL. Safety and feasibility of exercise interventions in patients with advanced cancer: a systematic review. *Supportive Care in Cancer*. 2017;25(10):3031–50.
24. Schmitz KH, Campbell AM, Stuiver MM, Pinto BM, Schwartz AL, Morris GS, et al. Exercise is medicine in oncology: engaging clinicians to help patients move through cancer. *CA: a cancer journal for clinicians*. 2019;69(6):468–84.
25. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. 2020;
26. Jun J. Mao. Overcoming Barriers to Maintaining Physical Activity during Cancer Care [Internet]. Vol. 2017. 2017. Available from: <https://www.mskcc.org/clinical-updates/overcoming-barriers-maintaining-physical-activity-during-cancer-care>