Sport wapent kankerpatiënt

- Sneller herstel door oncologische revalidatie in Asser ziekenhuis
- Veel patiënten gaan ondanks zware behandeling conditioneel vooruit

Door Annique Oosting

Assen Twee op de drie kankerpatiënten die sporten tijdens de chemo- en radiotherapie gaan ondanks de zware behandeling conditioneel vooruit of blijven net zo fit. Dat blijkt uit resultaten van de oncologische revalidatie in het Wilhelmina Ziekenhuis Assen (WZA). Door behoud van de conditie doorstaan de patiënten bovendien de chemokuren beter.

"Verrassend", zegt Peter Nieboer, medisch oncoloog in het Wilhelmina Ziekenhuis. "We waren al blij als de conditie niet te ver achteruit zou gaan. Nu verbetert de conditie zelfs. Dat is hoopgevend." De patiënten herstellen sneller van een chemokuur, waardoor ze zich beter wapenen tegen de volgende kuur. Nieboer: "Je hebt minder bijwerkingen, je voelt je minder kankerpatiënt."

De oncologische revalidatie voor borstkankerpatiënten in het WZA bestaat nu bijna vier jaar. De vrouwen beginnen met sporten onder leiding van fysiotherapeuten nog voor de eerste chemo- of radiobehandeling. Twee keer per week werken ze zich in het zweet tot drie maanden na de laatste kuur.

Door steeds betere behandelmethodes zijn sommige bijwerkingen van chemotherapie zo goed als verdwenen. Nieboer: "Vroeger was braken bijvoorbeeld een groot probleem, maar daar zijn nu goede medicijnen voor." Moeheid is nog wel een groot probleem. Maar juist sport gaat vermoeidheid tegen. Fysiotherapeut Laura Almoes: "Je behoudt je kracht."

In het algemeen geldt dat zo'n 30 procent van de kankerpatiënten ook na de behandeling langdurig moe blijft en niet meer aan het werk gaat. Maar de vrouwen van het WZA gaan allemaal weer aan het werk, de meesten binnen drie maanden.

'Dit is mijn toevoeging aan het gevecht'

REPORTAGE SPORTEN IN WZA

- Borstkankerpatiënten wapenen zich tegen chemotherapie
- Ondanks zware behandeling vooruitgang bij veel vrouwen

Door Annique Oosting

Assen Hilariteit alom in de wachtkamer van het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen. De fotograaf stelt zich voor en de dames kijken elkaar aan. De een heeft make-up op gedaan, terwijl de ander voor een pruik heeft gekozen. Erna Hoving is zelfs speciaal voor de foto's gekomen. "Ik kan niet sporten deze week, maar ben de 'kwekker'. Dit kon ik natuurlijk niet missen."

> *"Als ik thuiskom ben ik voldaan. Dan voel ik me beter*

Welkom bij de oncologische revalidatiegroep in het Wilhelmina Ziekenhuis. Geen zwaarmoedig gedoe, maar er met z'n allen voor gaan. Christina de Vries: "Hier hoef je niets uit te leggen. We hebben allemaal een ernstige ziekte, maar we houden de humor erin. Dat is heel goed voor je."

En dus gaat het 'kwekken' in de sportzaal vrolijk verder. Want twintig minuten fietsen, lopen of roeien doe je natuurlijk niet in stilte. "We drinken ook wel eens koffie met elkaar buiten het sporten om", zegt Hoving.

Wat er dan besproken wordt? Waar je de leukste hoofddoekjes kunt kopen, hoe je je nagels onderhoudt ondanks die 'rotchemo', maar ook hoe het met de kleinkinderen gaat. Bovendien wordt er vergeleken. "Jij bent al een paar centimeter verder dan ik met je haar", klinkt in de sportzaal. Ida Eding leeft zich uit op de fiets. "Als ik rugpijn heb, gooi ik dat in de groep. Dan is het vaak: 'Oh, dat heb ik ook! Dan weet ik dat ik niet de enige ben", zegt Eding.

Ondanks de gezelligheid vergeet geen van de vrouwen waarom ze hier zijn: om te sporten. De Vries: "Het werkt. De eerste week na de chemo ben je moe, slap en futloos. Als je dan weer begint met sporten in de tweede week, voel je je fitter worden. Daardoor ga je beter de volgende chemo in." Eding beaamt dat. "Je conditie neemt gauw af door de behandeling. Maar je merkt gewoon verschil als je gesport hebt. Je bouwt je conditie weer op voor de volgende chemo."



▲ **Borstkankerpatiënten aan het sporten, vlnr Christina de Vries, Ida Eding, Dineke Osinga en José van der Noord. Foto: Marcel Jurian de Jong**

Erna Hoving heeft de behandeling erop zitten, maar weet nog goed hoe de eerste dagen na de diagnose voelden. "Na de diagnose kom je in een sneltrein terecht. Het overkomt je. Je krijgt chemotherapie, zorg van alle kanten. Heel passief. Maar je kunt zelf aan je conditie werken. Dit is mijn toevoeging aan het gevecht. Dat voelt goed."

En ze ging vooruit. "Halverwege deed ik een soort tussentoets. Toen bleek dat ik conditioneel beter was geworden. Dat was zo'n stimulans, dat had ik zelf onder controle."

De eerste twintig minuten zitten erop. Het is tijd voor gewichten, badminton en andere apparaten. Eding: "Soms ben je moe. Maar hier zit druk achter, sociale controle. Als ik thuiskom ben ik voldaan. Dan voel ik me beter", zegt Eding.

De pruiken verdwijnen, de make-up wordt met een handdoek weggeveegd. Hier wordt gesport. Bloedserieus.

De Vries: "Het helpt. Echt, je voelt je minder vermoeid. Minder kankerpatiënt. Anderen mensen weten wel wat je hebt en tonen begrip. Maar hier raakt bijna iedereen zijn haar kwijt. Deze sporturen zijn tweedelig: voor geest en lichaam."

'Wij geloofden hier al jaren in'

- Lof voor fysiotherapeuten die kankerpatiënten begeleiden bij het sporten

Assen Kanjers. Absolute kanjers. De vrouwen zijn eensgezind in hun mening over de fysiotherapeuten die het sporten begeleiden. "Zonder hen zouden we minder goed scoren", zegt Hetty Heikens. Laura Almoes, Baukje Bonnema en Annette Oosting nemen het compliment een beetje gegeneerd in ontvangst.

In vier jaar tijd groeide de oncologische revalidatie flink. Er zijn nu twee borstkankergroepen (ongeveer dertig vrouwen), een darmkankergroep en is er zelfs sprake van meer groepen. Bonnema: "Laatst zijn we naar een congres geweest. We waren best trots: de nieuwe richtlijn voor oncologische revalidatie is precies datgene wat wij al jaren doen."

De uitkomst van de testen verbaasde hen ook. "De belangrijke test voor deze doelgroep is op de fiets", zegt Almoes. Zestien van de achtentwintig vrouwen scoorden beter dan voor de chemotherapie. Drie scoorden lager. De rest bleef gelijk. Almoes: "Een nog beter resultaat dan we hadden verwacht." En hoe dat komt? "Je breekt niets af, maar je houdt je conditie vast. Je wapent je tegen de chemotherapie", zegt Almoes.

Bonnema: "In de darmkankergroep zien we dezelfde goede resultaten. Het is goed dat sporten nu echt als hulpmiddel wordt gezien."

De fysiotherapeuten moeten de vrouwen vooral afremmen. In de eerste week na de chemotherapie mogen de deelnemers niet sporten. Oosting: "Soms willen ze toch komen. Dan zeg ik: stop die energie maar in het herstel. Dat heeft je lichaam nu nodig."

De resultaten motiveren om door te gaan. Bonnema: "Dit voelt een beetje als een overwinning. Hier geloofden wij al jaren in."