

Op de loop voor kanker

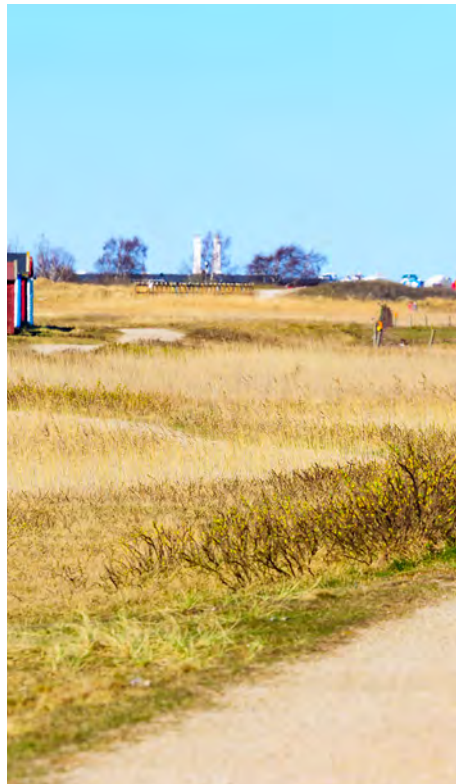
Wandelen verbetert kwaliteit van leven

Ook als hun ziekte inmiddels in een gevorderd stadium is, reageren kankerpatiënten goed op lichaamsbeweging in de vorm van wandelen in een stevig tempo. Dat schrijven Britse onderzoekers, verbonden aan Kings College London en de universiteit van Surrey in *BMJ Open*. Door te wandelen voelen kankerpatiënten zich geestelijk en lichamelijk fitter, en verbetert hun kwaliteit van leven.

De onderzoekers lieten een groep patiënten met diverse vormen van kanker in een gevorderd stadium gedurende 12 weken om de andere dag in groepsverband een half uur wandelen. Een even grote groep vergelijkbare patiënten wandelde niet.

Tijdens het experiment merkten de patiënten bijvoorbeeld dat ze slanker werden en een betere conditie kregen. Dat gaf hen de motivatie om ook op andere manieren beter voor zichzelf te zorgen en bijvoorbeeld gezonder te gaan eten. Doordat ze meer grip op zichzelf kregen, veranderde ook hun perspectief op hun ziekte.

“Ik ben me er niet meer constant van bewust dat ik in een terminaal stadium van mijn ziekte ben”, vertelde één van de proefpersonen in de wandelgroep. “Ik probeer nu om mijn leven zo aangenaam te maken. De vrienden die ik heb gemaakt tijdens deze wandelingen helpen met daarbij.”





Hoewel oncologen inmiddels niet meer twijfelen aan de positieve effecten van beweging bij kanker, hebben patiënten moeite om meer te gaan bewegen. Kankerpatiënten gaan in de regel na hun diagnose minder bewegen, niet meer. De onderzoekers stuiten op datzelfde probleem en hadden moeite om voldoende patiënten voor hun trial te rekruteren.

Onderzoeksleider Jo Armes van King's College London laat in een persbericht weten dat deze studie nog maar de eerste stap is. "We hebben meer onderzoek nodig, met meer proefpersonen. Dan pas kunnen we definitief aantonen dat wandelen mensen in een gevorderd stadium van kanker niet alleen fysiek gezonder maakt, maar ook in emotioneel en sociaal opzicht beter laat functioneren."

∞

Referenties

Leefstijlmodificatie na borstkanker (pagina 4)

- ∞ 1. Hamer J, Warner E. Lifestyle modifications for patients with breast cancer to improve prognosis and optimize overall health. *CMAJ*, February 2017, doi: 10.1503/cmaj.160464.
- ∞ 2. Canadian Medical Association Journal. Exercise most important lifestyle change to help reduce risk of breast cancer recurrence. *ScienceDaily.com*, 21 February 2017.
- ∞ 3. Lahart IM, Metsios GS, Nevill AM, et al. Physical activity, risk of death and recurrence in breast cancer survivors: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *Acta Oncol* 2015;54:635-54.
- ∞ 4. Beasley JM, Kwan ML, Chen WY, et al. Meeting the physical activity guidelines and survival after breast cancer: findings from the After Breast Cancer Pooling Project. *Breast Cancer Res Treat* 2012;131:637-43.
- ∞ 5. Chen X, Lu W, Zheng W, et al. Exercise after diagnosis of breast cancer in association with survival. *Cancer Prev Res (Phila)* 2011; 4:1409-18.
- ∞ 6. Irwin ML, Crumley D, McTiernan A, et al. Physical activity levels before and after a diagnosis of breast carcinoma: the Health, Eating, Activity, and Lifestyle (HEAL) study. *Cancer* 2003;97: 1746-57.
- ∞ 7. Playdon MC, Bracken MB, Sanft TB, et al. Weight gain after breast cancer diagnosis and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis. *J Natl Cancer Inst* 2015;107:djv275.
- ∞ 8. Chlebowski RT, Blackburn GL, Thomson CA, et al. Dietary fat reduction and breast cancer outcome: interim efficacy results from the Women's Intervention Nutrition Study. *J Natl Cancer Inst* 2006;98:1767-76.
- ∞ 9. Nechuta S, Chen WY, Cai H, et al. A pooled analysis of post-diagnosis lifestyle factors in association with late estrogen-receptor positive breast cancer prognosis. *Int J Cancer* 2016; 138: 2088-97.
- ∞ 10. Passarelli MN, Newcomb PA, Hampton JM, et al. Cigarette smoking before and after breast cancer diagnosis: mortality from breast cancer and smoking-related diseases. *J Clin Oncol* 2016; 34:1315-22.
- ∞ 11. George SM, Ballard-Barbash R, Shikany JM, et al. Better postdiagnosis diet quality is associated with reduced risk of death among postmenopausal women with invasive breast cancer in the Women's Health Initiative. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2014;23:575-83.
- ∞ 12. Dong JY, Qin LQ. Soy isoflavones consumption and risk of breast cancer incidence or recurrence: a

meta-analysis of prospective studies. *Breast Cancer Res Treat* 2011;125:315-23.

- ∞ 13. Chi F, Wu R, Zeng YC, et al. Post-diagnosis soy food intake and breast cancer survival: a meta-analysis of cohort studies. *Asian Pac J Cancer Prev* 2013; 14:2407-12.
- ∞ 14. Kim Y, Je Y. Vitamin D intake, blood 25(OH)D levels, and breast cancer risk or mortality: a meta-analysis. *Br J Cancer* 2014; 110:2772-84.

Op de loop voor kanker (pagina 8)

- ∞ 1. Tsianakas V, Harris J, Ream E, Van Hemelrijck M, Purushotham A, Mucci L, Green JS, Fewster J, Armes J. CanWalk: a feasibility study with embedded randomised controlled trial pilot of a walking intervention for people with recurrent or metastatic cancer. *BMJ Open*. 2017 Feb 15;7(2):e013719.
- ∞ 2. Meredith N. Quality of life with those with advanced cancer improved through walking. University of Surrey Press Office. Press release, Friday 17 Feb 2017.

Spiermassa sleutelfactor bij chemotherapie uitgezaaide borstkanker (pagina 10)

- ∞ 1. UNC Lineberger Comprehensive Cancer Center. Measuring patients' muscles to predict chemotherapy side effects. *ScienceDaily.com*, 22 February 2017.
- ∞ 2. Shachar SS, Williams GR, Muss HB, Nishijima TF. Prognostic value of sarcopenia in adults with solid tumours: a meta-analysis and systematic review. *Eur J Cancer* 2016;57:58-67.
- ∞ 3. Prado CM, Baracos VE, McCargar LJ, Reiman T, Mourtzakis M, Tonkin K, Mackey JR, Koski S, Pituskin E, Sawyer MB. Sarcopenia as a determinant of chemotherapy toxicity and time to tumor progression in metastatic breast cancer patients receiving capecitabine treatment. *Clin Cancer Res* 2009;15:2920-6.
- ∞ 4. Shachar SS, Deal AM, Weinberg M, Nyrop KA, Williams G3, Nishijima TF, Benbow JM, Muss HB. Skeletal Muscle Measures as Predictors of Toxicity, Hospitalization, and Survival in Patients with Metastatic Breast Cancer Receiving Taxane-Based Chemotherapy. *Clin Cancer Res*. 2017 Feb 1;23(3):658-65.

Angst, stress en depressie bij kanker onder controle (pagina 12)

- ∞ 1. Piet J, Würtzen H, Zachariae R. The effect of mindfulness-based therapy on symptoms of anxiety and depression in adult cancer patients and survivors: a