

# Moe? Geen pillen slikken, maar je schoenen aantrekken

*Beweging bestrijdt vermoeidheid bij kanker beter dan medicijnen*

**Kankerpatiënten die als gevolg van hun behandeling en hun ziekte kampen met vermoeidheid hebben in de eerste plaats baat bij beweging en psychotherapie, en zijn niet geholpen met medicijnen als Ritalin, paroxetine en modafinil. Dat concludeert de Amerikaanse oncoloog Karen Mustian in een metastudie die is verschenen in JAMA Oncology.**

Mustian, die is verbonden aan het University of Rochester Medical Center in New York, verzamelde 113 eerder gepubliceerde studies, waarin in totaal 11.525 kankerpatiënten van 35-72 jaar meewerkten. In de helft van de gevallen waren dat vrouwen met borstkanker.

Mustian veegde de uitkomsten van die studies samen, en analyseerde ze opnieuw. Zo kon ze achterhalen dat de farmacologische aanpak nauwelijks effect sorteerde, maar bewegingsprogramma's, cognitieve gedragstherapie en psycho-educatie wel.



Het effect van beweging leek iets groter te zijn dan dat van de psychologische benaderingen, maar Mustian typeerde het effect van beide behandelingstypes als 'medium'. De combinatie van beweging en de psychologische aanpak was niet groter dan dat van beweging of psychologische of psycho-educatieve consults alleen.

Vermoeidheid is de meest gerapporteerde bijwerking van de behandeling van kanker. Ongeveer negentig procent van de patiënten krijgt er mee te maken. Vermoeidheid kan uitmonden in verwarring, irritatie, een slecht geheugen en depressie.

"Als kankerpatiënten last hebben van vermoeidheid, dan hebben ze niet zoveel aan nog meer koppen koffie", zegt Mustian in een persbericht.<sup>2</sup>

"Ook een dutje doen helpt niet. Ze kunnen beter een kwartiertje gaan lopen. Veel artsen en patiënten hebben moeite om te geloven dat zoiets eenvoudigs kan helpen. Dat komt waarschijnlijk omdat er in het verleden nooit veel aandacht is geweest voor het effect van beweging bij kanker."

In een interview met de website HemOnc Today beklemtoont Mustian dat 'bewegen' niet perse hetzelfde is als 'intensief sporten'. "Ook rustig bewegen kan, bij mensen met een zittende leefstijl, een positief effect hebben. Je hoeft geen atleet of fitnessfanaat te zijn om baat te hebben bij beweging. Bovendien werkt beweging tijdens de chemotherapie, bestraling en hormoonbehandeling net zo goed als daarna." ∞



pH imaging. A review of pH measurement methods and applications in cancers. *IEEE Eng Med Biol Mag* 2004;23:57-64

- ∞ 4. McCarty MF, Whitaker J. Manipulating tumor acidification as a cancer treatment strategy. *Altern Med Rev* 2010;15:264-72.
- ∞ 5. Watanabe T, Kishikawa Y, Shirai W. Influence of alkaline ionized water on rat erythrocyte hexokinase activity and myocardium. *J Toxicol Sci* 1997;22:141-52.
- ∞ 6. Merne ME, Syrjänen KJ, Syrjänen SM. Systemic and local effects of long-term exposure to alkaline drinking water in rats. *Int J Exp Pathol* 2001;82:213-9.
- ∞ 7. Drobnik M. [Evaluation of pharmacodynamic properties of medium-mineralized alkaline water designed for distribution as bottled natural mineral water]. *Rocz Państwowego Zakładu Hig* 2000;51:379-84.
- ∞ 8. Gasbarrini G, Arienti V, Magri F, et al. [Effects of bicarbonated alkaline water (Uliveto) on gastric and gallbladder emptying in normal subjects. Ultrasonic evaluation]. *Minerva Med* 1991;82:59-62.
- ∞ 9. Wright ME, Michaud DS, Pietinen P, et al. Estimated urine pH and bladder cancer risk in a cohort of male smokers (Finland). *Cancer Causes Control* 2005;16:1117-23.

## Ook jaren na de diagnose redt lichaamsbeweging de levens van kankerpatiënten (pagina 14)

- ∞ Gunnell AS, Joyce S, Tomlin S, Taaffe DR, Cormie P, Newton RU, Joseph D, Spry N, Einarsdóttir K, Galvão DA. Physical Activity and Survival among Long-term Cancer Survivor and Non-Cancer Cohorts. *Front Public Health*. 2017 Feb 14;5:19.

## Moe? Geen pillen slikken, maar je schoenen aantrekken (pagina 16)

- ∞ 1. Mustian KM, Alfano CM, Heckler C, Kleckner AS, Kleckner IR, Leach CR, Mohr D, Palesh OG, Peppone LJ, Piper BF, Scarpato J, Smith T, Sprod LK, Miller SM. Comparison of Pharmaceutical, Psychological, and Exercise Treatments for Cancer-Related Fatigue: A Meta-analysis. *JAMA Oncol*. 2017 Mar 2. doi: 10.1001/jamaoncol.2016.6914. [Epub ahead of print].
- ∞ 2. Exercise may reduce cancer-related fatigue during, after treatment. *HemOnc Today*, March 2, 2017.
- ∞ 3. Modano D. Exercise Works Better Than Medications To Reduce Cancer Fatigue. *ReliaWire.com*, March 3, 2017.

## Misselijkheid en braken bij kanker (pagina 18)

- ∞ 1. Eliel, M., D. Hombergen (1996). *Richtlijn Symptoombestrijding Misselijkheid en Braken*. Utrecht: IKMN.
- ∞ 2. Richardson J, Smith JE, McCall G, Richardson A, Pilkington K, Kirsch I. Hypnosis for nausea and vomiting in cancer chemotherapy: a systematic review of the research evidence. *Eur J Cancer Care (Engl)*. 2007 Sep;16(5):402-12.
- ∞ 3. Dupuis LL, Roscoe JA, Olver I, Aapro M, Molassiotis A. 2016 updated MASCC/ESMO consensus recommendations: Anticipatory nausea and vomiting in children and adults receiving chemotherapy. *Support Care Cancer*. 2017 Jan;25(1):317-21.
- ∞ 4. Robison JG, Smith CL. Therapeutic Massage During Chemotherapy and/or Biotherapy Infusions: Patient Perceptions of Pain, Fatigue, Nausea, Anxiety, and Satisfaction. *Clin J Oncol Nurs*. 2016 Apr;20(2):E34-40.
- ∞ 5. Mazlum S, Chaharsoughi NT, Banihashem A, Vashani HB. Iran J Nurs Midwifery Res. 2013 Jul;18(4):280-4. The effect of massage therapy on chemotherapy-induced nausea and vomiting in pediatric cancer.
- ∞ 6. Mahon EM, Mahon SM. Music therapy: a valuable adjunct in the oncology setting. *Clin J Oncol Nurs*. 2011 Aug;15(4):353-6.
- ∞ 7. Ezzone S, Baker C, Rosselet R, Terepka E. Music as an adjunct to antiemetic therapy. *Oncol Nurs Forum*. 1998 Oct;25(9):1551-6.

## Reflexologie vermindert vermoeidheid en pijn bij radiotherapie (pagina 24)

- ∞ 1. Tarrasch R, Carmel-Neiderman NN, Ben-Ami S, Kaufman B, Pfeffer R, Ben-David M, Gamus D. The Effect of Reflexology on the Pain-Insomnia-Fatigue Disturbance Cluster of Breast Cancer Patients During Adjuvant Radiation Therapy. *J Altern Complement Med*. 2017 Apr 25. doi: 10.1089/acm.2017.0023. [Epub ahead of print].
- ∞ 2. Ernst E, Posadzki P, Lee MS. Reflexology: an update of a systematic review of randomised clinical trials. *Maturitas*. 2011 Feb;68(2):116-20.

## Yoga helpt prostaatankerpatiënten

- ∞ 1. Ben-Josef AM, Chen J, Wileyto P, Doucette A, Bekelman J, Christodouleas J, Deville C, Vapiwala N. Impact of Eischens Yoga During Radiation Therapy on Prostate Cancer Patient Symptoms and Quality of Life: A Randomized Phase II Trial. *International Journal of*