

# Vermoeidheid bij kanker

*Meer beweging werkt beter dan mindfulness*

**Kankerpatiënten die kampen met chronische vermoeidheid knappen op als ze via het internet begeleiding krijgen van een psycholoog of een fysiotherapeut. Dat blijkt uit onderzoek van het Helen Dowling Instituut (HDI) in Bilthoven dat is verschenen in de Journal of Medical Internet Research.**

De onderzoekers van het HDI vergeleken de uitkomsten van drie benaderingen met elkaar. In de ene probeerden psychologen bij 55 ernstig vermoeide kankerpatiënten via mindfulness de manier van denken over stress en vermoeidheid, maar ook het gedrag, te veranderen. Met het lezen van materiaal, het uitvoeren van oefeningen en het maken van verslagen waren de patiënten wekelijks 4 uur bezig.

In een tweede benadering probeerden fysiotherapeuten bij 62 patiënten stapje voor stapje de dagelijks hoeveelheid lichaamsbeweging op een verantwoorde manier te verhogen. De patiënten droegen een stappenteller, waardoor ze precies wisten hoeveel ze dagelijks bewogen. Het invullen van diverse gegevens kostte de patiënten wekelijks drie uur.

Een groep van 50 patiënten kreeg ten slotte via de mail informatie en tips over vermoeidheid. Die groep fungeerde als controlegroep. Het experiment nam negen weken in beslag.

## Beweging superieur

Het bewegingsprogramma leidde bij 66 procent van de patiënten tot een statistisch significante afname van de vermoeidheidsklachten. Bij het mindfulness-programma was dat 49 procent, bij de controlegroep 12 procent.

Bij de patiënten die meededen aan het bewegingsprogramma was bij 22 procent sprake van een volledig herstel. Bij de patiënten in het mindfulness-programma en de controlegroep was dat respectievelijk 6 en 2 procent.

Het bewegingsprogramma was niet alleen effectiever, maar ook makkelijker vol te houden dan het mindfulness-programma. Van de patiënten in het bewegingsprogramma haakte 18 procent af; bij de patiënten in de mindfulness-groep was dat 38 procent. ∞

## Referenties

∞ Bruggeman-Everts FZ, Wolvers MDJ, Van de Schoot R, Vollenbroek-Hutten MMR, Van der Lee MR. Effectiveness of Two Web-Based Interventions for Chronic Cancer-Related Fatigue Compared to an Active Control Condition: Results of the “Fitter na kanker” Randomized Controlled Trial. J Med Internet Res 2017;19(10):e336.