

# Beweging helpt vrouwen met borstkanker chemotherapie beter te verdragen

**Vrouwen met borstkanker die een bewegingsprogramma volgen tijdens chemotherapie hebben minder last van bijwerkingen als vermoeidheid, conditieverlies, misselijkheid en pijn. Bovendien hoeft de dosering chemotherapie minder vaak aangepast te worden. Dat blijkt uit een onderzoek dat werd geleid door prof. dr. Neil Aaronson van het Antoni van Leeuwenhoek.**

Chemotherapie is een zware behandeling. Door bijwerkingen houden niet alle patiënten de chemotherapie even goed vol. Er zijn aanwijzingen dat bewegingsprogramma's de bijwerkingen dragelijker kunnen maken. Prof dr. Neil Aaronson van het Antoni van Leeuwenhoek vroeg zich af welke bewegingsprogramma's effectief zijn en of de gunstige invloed er ook voor zorgt dat patiënten de chemotherapie beter volhouden. Hij besloot dit te onderzoeken bij een groep vrouwen met borstkanker die na hun operatie aanvullend chemotherapie kregen. De studie, die PACES werd gedoopt, werd uitgevoerd door Hanna van Waart uit de onderzoeksgroep van Aaronson, in nauwe samenwerking met de afdeling fysiotherapie van het AVL. De resultaten verschijnen deze week in het vakblad Journal of Clinical Oncology.

## Drie groepen

Aaronson en Van Waart verdeelden 230 borstkankerpatiënten over drie groepen. Eén groep volgde onder begeleiding van een fysiotherapeut een middelhoog intensief bewegingsprogramma gericht op conditie en kracht; de tweede groep kreeg een laag intensief bewegingsprogramma voorgeschreven dat zij zelf thuis konden uitvoeren; de derde groep, de controlegroep, volgde geen bewegingsprogramma. De uitkomsten van het onderzoek waren duidelijk. Vrouwen die een bewegingsprogramma volgden hadden duidelijk minder last van vermoeidheid, conditieverlies, misselijkheid en pijnklachten. Bij de vrouwen die onder fysiotherapeutische begeleiding het meest intensieve programma volgden was dit effect het sterkst. De vrouwen in deze groep hielden de chemotherapie ook het beste vol; in slechts 12 procent van de gevallen hoefde de dosering van de chemotherapie aangepast te worden. In de controlegroep moest bij 34 procent van de vrouwen de dosering worden aangepast.

## Advies: wees actief

Neil Aaronson: "Vroeger werd patiënten die chemotherapie krijgen geadviseerd om het rustig aan te doen. Maar het is dus beter om juist actief te worden. Wat onze studie bovendien laat zien, is dat ook een licht bewegingsprogramma een positief effect heeft. Dat is prettig voor wie echt geen zin heeft om te gaan sporten. Ook een beetje beweging helpt ten opzichte van niets doen."

Er kunnen aan de studie nog geen conclusies verbonden worden wat betreft de invloed van bewegingsprogramma's op de effectiviteit van de chemotherapie, benadrukt Aaronson. Hij licht toe: "Vrouwen die een intensief bewegingsprogramma volgen houden de chemotherapie beter vol. Maar dit betekent niet automatisch dat de uitkomsten van de behandeling voor hen gunstiger zullen zijn. Er is meer onderzoek nodig naar de relatie tussen de precieze dosering

van de chemotherapie en de klinische uitkomsten, zoals lange termijn overleving en de kans op recidief, om hier echt iets over te kunnen zeggen."

*Dit onderzoek was onderdeel van het A-CaRe programma van Alpe d'HuZes / KWF Kankerbestrijding.*