

Het effect van inspanning bij (borst)kanker

Zowel kracht- als conditietraining zijn van belang in de aanloop naar de oncologische behandelingen, tijdens de behandelingen en in de periode erna. Met name de chemotherapie heeft grote invloed op de daling in conditie en kracht. De omgeving van de patiënt legt vaak de nadruk op 'rustig aan doen', terwijl sport juist veel positieve effecten heeft voor de kankerpatiënt:

- Verbetering fysieke fitheid: conditioneel en kracht spier/vet verhouding
- Lagere bloeddruk
- Minder last van bijwerkingen
- Meer energie
- (iets) minder vermoeid
- Mentale boost
- Kwaliteit van leven gaat omhoog
- Minder last van Lymfoedeem
- Botontkalking wordt deels tegengegaan
- Vertrouwen in lichaam terugkrijgen en gevoel van empowerment
- Snellere re-integratie
- Bij muizen effect op de tumor zelf
- **Minder aanpassingen in de behandeling; patiënten die bewegen/sporten kunnen vaker de chemokuren helemaal afmaken.**
- **Sporten heeft geen negatief effect op de behandelingen of op de tumor**

Er wordt momenteel veel onderzoek gedaan naar de effecten van inspanning . Er wordt aangeraden om tijdens de chemotherapie dagelijks te bewegen. Daarnaast 2x per week een half uur conditietraining te doen (fietsen/hardlopen) en 2x per week krachttraining. Hierbij mag er best intensief getraind worden, maar mag de patiënt niet over zijn grenzen heen gaan. Er moet wel energie overblijven voor de herstelprocessen. De eerste week na de kuur zal flink wandelen al een goede prikkel zijn, terwijl de er opvolgende weken gefietst of hardgelopen kan worden.

Met behulp van inspanningstesten kan de belastbaarheid van de patiënt worden gemeten en kan op basis hiervan de training worden opgebouwd. Bij de sportarts kan een inspanningstest worden gedaan om te kunnen bepalen hoeveel energie iemand heeft, waarbij met een ECG wordt gekeken of het hart goed functioneert. Daarnaast wordt ook naar de longfunctie en spierkracht gekeken; deze kunnen door de behandelingen zijn aangedaan. Het is dus zeker zinvol om na de chemotherapie een verwijzing voor de sportarts te vragen.

Elke dinsdag is er een hardlooptraining voor vrouwen met borstkanker van **RCVRY RUN** van 17:30 tot 18:30. Hierbij wordt er aandacht besteedt aan kracht, looptechniek en conditiebehoud. Voor meer informatie: Miranda Boonstra, rcvryrun@gmail.com