

# Sporten geeft tegenkracht

**Als je lichamelijk fit bent, heb je betere vooruitzichten als je kanker krijgt. Maar sporten en bewegen helpt je ook tijdens en na de behandeling. Klopt dat? Redacteur Rob Jamin, zelf een fanatiek sporter, gaat op verkenning.**

**tekst** Rob Jamin **beeld** Rudy and Peter Skitterians en Karolina Grabowska

**J**elle Wolthuizen kreeg in 2005, hij was toen 46 jaar, last van extreme vermoeidheid en slikklachten. Uit de diagnose bleek dat hij slokdarmkanker had. Als echte sportman wilde hij ondanks alles blijven wielrennen om fysiek en mentaal zo sterk mogelijk de behandelingen van operatie, chemo en bestraling in te gaan. Zo goed en kwaad als het ging, bleef hij schaatsen en wielrennen. Hij fietste naar zijn werk. 'Met een licht verstopte slokdarm is het prima rijden, ook al heb je wat minder rode bloedcellen in huis', staat in zijn boek. Dat Jelle af en toe tot het uiterste ging, blijkt als hij zelfs tijdens zijn ziekenhuisopnames een hometrainer op zijn kamer regelt. Wolthuizen zette al zijn ideeën over sport en kanker op papier en presenteerde dat aan de oncologen en het bestuur van het Antoni van Leeuwenhoek. Dit was de start van de stichting Tegenkracht, gedreven vanuit het principe dat sporten een gunstig effect heeft op de behandeling van kanker. Tegenkracht biedt sindsdien mensen met kanker een sportplan op maat aan en onderzoekt de effecten van sportbeoefening tijdens de behandeling. Wolthuizen maakte de start van zijn stichting nog net mee, hij overleed in 2006. Toch heeft vijftien jaar later Tegenkracht een landelijk netwerk van oncologisch geschoolde sportartsen, fysiotherapeuten en fitness-trainers. Allemaal gedreven vanuit het principe dat bewegen helend is.

## Beweging en kanker

Rust roest, dat weten we. Maar net zo hardnekkig was deze volkswijsheid: wie ziek is, moet het rustig aan doen. Herstellen doe je in bed, of rustig in een stoel. Maar veel studies laten inmiddels



het tegenovergestelde zien. Lichaamsbeweging, zelfs heel minimaal, kan al een helend effect hebben op wie al ziek is. Mensen die actief zijn, herstellen sneller, verdragen medicatie beter, zijn minder vermoeid en hebben minder last van bijwerkingen zoals misselijkheid. Er is ook een mentaal effect, want bewegen en sporten maakt mensen ook mentaal lenig.

Met meer spierkracht en een betere conditie ga je een behandeling ook beter 'in'. Je start met reserves. Bewegen voordat je een behandeling start, heet 'prehabilitatie': revalidatie, maar dan vóór de behandeling. Dit pluspunt kent een belangrijke disclaimer, want

voorsnog lijkt het bij mensen met de slechtste conditie, de echte bankhangers, het grootste effect te hebben. Ondanks goede individuele ervaringen en het feit dat elke ziekenhuiswebsite zegt dat je na een kankerbehandeling moet werken aan je herstel door beweging en sport, is het nog wachten op wetenschappelijk onderzoek dat iets zegt over het effect bij grote groepen mensen met kanker. Ook voor mensen met een hemo-oncologische aandoening is geen apart onderzoek beschikbaar.

## Individuele begeleiding

Matijs Jansen is coördinator van de stichting Tegenkracht, de stichting

die nog steeds drijft op de drive van Jelle Wolthuizen. Elke maand melden zich hier gemiddeld veertig patiënten. De kernwaarde van Tegenkracht is goede, individuele begeleiding. 'De kwaliteit zit in de coördinatoren en de samenwerkingspartners: sportartsen, fysiotherapeuten, fitnessstrainers en sportbegeleiders.'

'Individueel betekent aan de ene kant dat de belastbaarheid en de limiet van elke patiënt worden vastgesteld door een sportarts of een in oncologie gespecialiseerde fysiotherapeut. Dat is heel belangrijk, want te intensief trainen kan tegen je werken. Aan de andere kant staan de wensen van de patiënt centraal. →

Doe wat je leuk vindt, dan houd je het vol en kun je jezelf makkelijker oppeppen wanneer je wat minder zin hebt of moe bent.'

Er wordt ook gelet op je agenda. 'Het programma wordt netjes ingepast in de drukte van afspraken en onderzoeken. Het trainen wordt geïntegreerd in leefstijladviezen. Er is aandacht voor voeding omdat zowel kanker als de behandeling kunnen leiden tot minder eetlust.' Aan het eind van het traject is het de bedoeling dat je weer naar een reguliere sportschool of -vereniging gaat, maar dan is er wel een overdracht.

### Zelfmelders en verwijzingen

Een groot deel van de mensen meldt zich zelf aan. Na de aanmelding wordt je ziekte, algemene toestand en de fase van diagnostiek en behandeling in kaart gebracht. 'Van elke patiënt wordt de belastbaarheid vastgesteld, per spiergroep en over de gehele linie. Dat gebeurt in een sportmedisch onderzoek, bij voorkeur na de ingrijpendste behandelingen, want dan kan er een planning voor een langere termijn worden gemaakt. Wanneer er nog zware behandelingen in aantocht zijn, ga je wel vast naar een oncologisch fysiotherapeut.'

Moet je sporten of is ook bewegen goed genoeg? Jansen: 'Fietsen en wandelen is goed. Maar wij attenderen

### Let op financiering

Tegenkracht heeft een eigen netwerk met 1.300 locaties en landelijke dekking, maar wordt niet altijd gefinancierd. Financiering voor sport- en beweegprogramma's blijft een punt van aandacht. Er zijn gesprekken met verzekeraars, maar het is nog niet tot afspraken of toezeggingen gekomen.

## 'Doe wat je leuk vindt, dan houd je het vol en kun je jezelf makkelijker oppeppen wanneer je wat minder zin hebt of moe bent'

mensen op het belang van krachttraining: korte series oefeningen met hoge intensiteit. Oncologische behandelingen (chemo, bestraling, immunotherapie) kosten veel energie en gaan gepaard met spierverlies. Krachttraining draagt bij aan spierherstel. Maar dat kan ook al met alledaagse dingen als de trap oplopen, tegen de wind in fietsen of een viaduct op rijden.' •

Voor meer informatie kijk op <https://www.hematon.nl/thema-s/sporten>

