



Leefstijl en darmkanker

Dr. David Binyam & Dr. Lilian Manning



UMC Utrecht

Over de streep

Opstelling

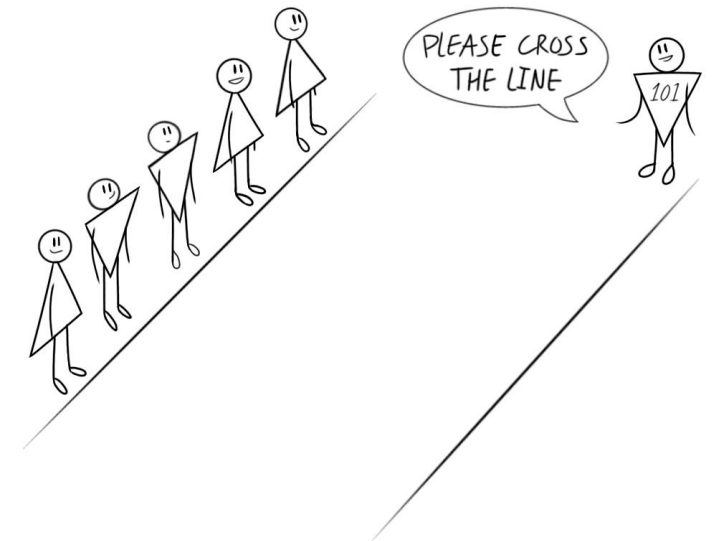
- De groep staat op één lijn in het midden van de ruimte
- Er is een gemarkeerde 'streep' waar deelnemers overeen kunnen stappen

Spelverloop

- Er wordt een gesloten vraag gesteld (ja/nee vragen)
- Wanneer uw antwoord 'ja' is, stapt u over de streep
- Wanneer uw antwoord 'nee' is, blijft u op de startlijn staan

Doel van het spel

- Inzicht in het beweeggedrag en de ervaringen
- Bewustwording creëren over sport, beweging en gezondheid



Stelling 1



Voldoet u aan de beweegnorm van de NNGB?

Informatie NNGB

- ✓ **Minimaal 150 minuten per week matig-intensieve beweging: stevig wandelen, fietsen, zwemmen**
- ✓ **Verspreid over meerdere dagen (bijv. 30 min per dag, 5 dagen per week)**
- ✓ **Twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten: krachtraining, traplopen, springen**

Voldoet u na deze uitleg nog steeds aan de NNGB?

Bewijs

Uitkomsten

Sterk bewijs

- Angst
- Depressieve symptomen
- Vermoeidheid
- Kwaliteit van leven
- Fysiek functioneren
- Lymfeedeem

Matig bewijs

- Slaap
- Botdichtheid

Onvoldoende bewijs

- Cardiotoxiciteit
- Neuropathie
- Cognitief functioneren
- Val risico
- Misselijkheid
- Pijn
- Seksueel functioneren
- Volhouden v/d behandeling

Kanker types

M.n.:

- Borstkanker
- Prostaatkanker

- Andere kanker types
- Uitgezaaide ziekte

Beweegrichtlijnen



Duurtraining

- ↓ Angst
- ↓ Depressieve sympt.
- ↓ Vermoeidheid
- ↑ Kwaliteit van leven
- ↑ Fysiek functioneren



Krachtraining

- ↓ Vermoeidheid
- ↑ Kwaliteit van leven
- ↑ Lymfoedeem: Geen risico van exacerbatie
- ↑ Fysiek functioneren



Duur + Kracht

- ↓ Angst
- ↓ Depressieve sympt.
- ↓ Vermoeidheid
- ↑ Kwaliteit van leven
- ↑ Fysiek functioneren

Duurtraining

3x per week
30 min per sessie
Minstens matige intensiteit



Krachtraining

2x per week
30 min per sessie
2-3 sets, grote spiergroepen



Stelling 2

Eet u voldoende groente en fruit op een dag?



Voeding

- ✓ 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag
- ✓ Versnellen de spijsvertering → Schadelijke stoffen blijven minder lang in de darmen.
- ✓ Geven een langdurig verzadigd gevoel → Minder trek in (ongezonde) tussendoortjes.
- ✓ Helpen bij gewichtsbeheersing → Ondersteunen een gezond gewicht.
- ✓ Verlagen het risico op kanker → Positieve invloed op de darmgezondheid.
- ✓ Minimaal 30g vezels per dag
 - 1 snee volkoren brood = 2,3g vezels
 - 200g volkorenpasta is = 8,4g vezels
- ✓ Eet elke week peulvruchten
 - Veel vezels en eiwitten
 - Een vervanger voor (rood)vlees

Let op! Dit is een algemeen advies, gedurende de behandeling kan bijvoorbeeld voldoende eiwitname ook belangrijk zijn!

Stelling 3



Gebruikt u een activity tracker/sporthorloge/stappenteller?

Uitleg

- ✓ Geeft inzicht in je dagelijkse activiteiten. Dit kan zorgen voor meer bewustwording over uw beweeggedrag

Stelling 4

Bent u ook Europees kampioen zitten?



Feitjes langdurig zitten

✓ 26% van de Nederlanders zit langer dan 8.5u/dag, tegenover 11% van de Europeanen

✓ Gemiddeld zitten we 8.9uur/dag waarvan het grootste gedeelte tijdens werk: 4.5uur

✓ Verhoogt het risico op:

Hart- en vaatziekten

Diabetes type 2

Depressieve klachten

✓ Langdurig zitten is schadelijk, zelfs als je sport. *Elk half uur opstaan vermindert gezondheidsrisico's.*

✓ Activity trackers kunnen een trilsignaal geven wanneer je te lang stilzit, wat helpt bij bewustwording.

<https://publications.tno.nl/publication/34642123/kCmsh8/TNO-2024-zitten.pdf>

Stelling 5

Sport u momenteel bij een fysiotherapeut of sportschool?



Stelling 6

Zou u graag willen sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut/sportschool?



Websites

 <https://www.oncofitness.nl>

 <https://verwijsgidskanker.nl/>

 <https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/voedingenkankerinfo/>

 <https://www.wkof.nl/leven-met-kanker/bewegenenkankerinfo/>

Stelling 7

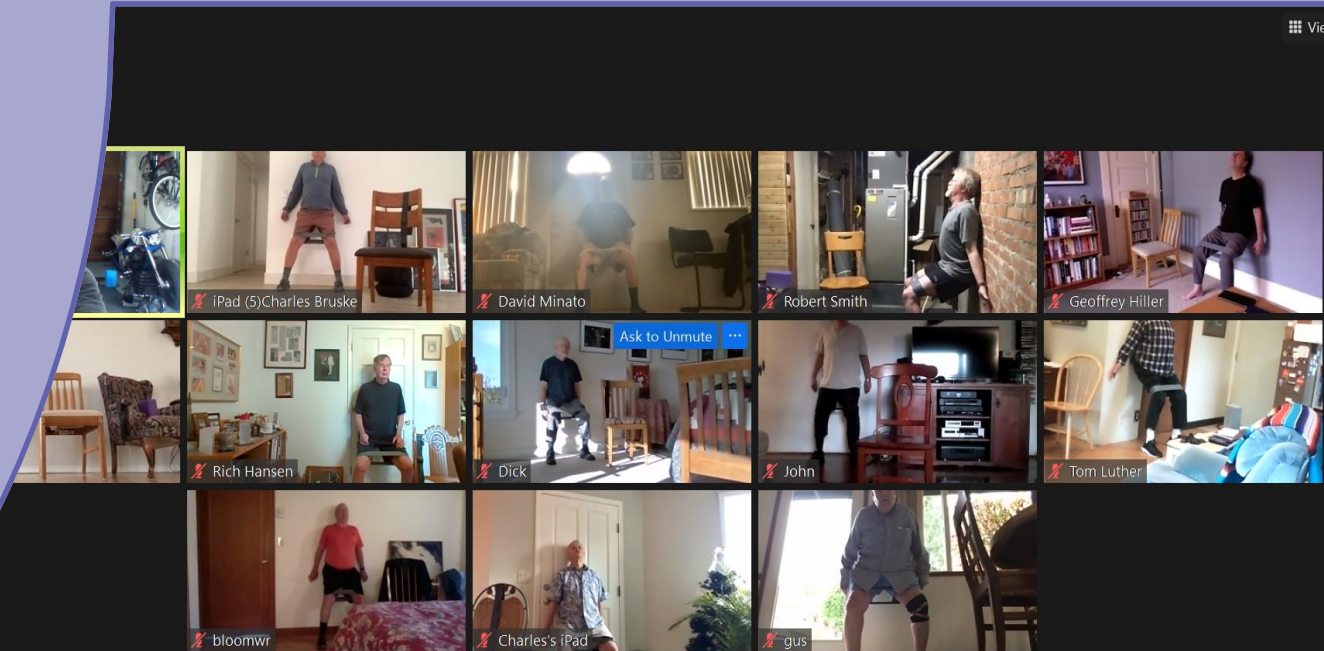
Zou u onder online begeleiding van een geschoold fysiotherapeut/fitness instructeur thuis sporten?



LION-RCT

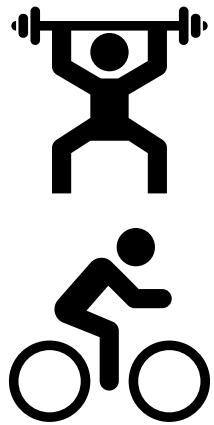
Het onderzoeken van de effecten van een

- een live-online beweegprogramma
- In patiënten met klachten na behandeling
 - Vermoeidheid
 - Emotionele stress
 - Verminderd fysiek functioneren
 - Perifere neuropathie



Bewijs

- Fysieke training tijdens behandeling



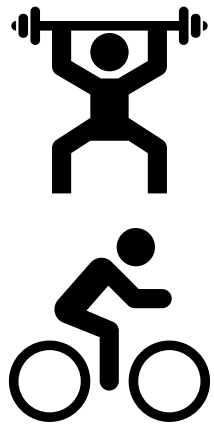
Fysieke fitheid



HRQoL

Bewijs

- Fysieke training tijdens behandeling



Fysieke fitheid

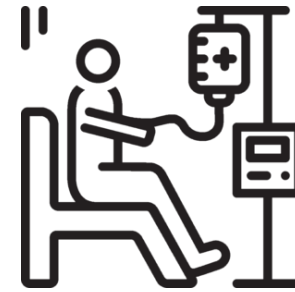
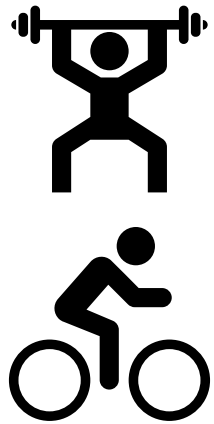


HRQoL

- Uitgezaaide darmkanker?

Wat willen we weten?

- 40% van patiënten met uitgezaaide dikkedarmkanker kan behandeling niet volhouden



Volhouden voorgeschreven
behandeling

AMICO-studie

- Aerobic fitness or Muscle mass training to Improve Colorectal cancer Outcome

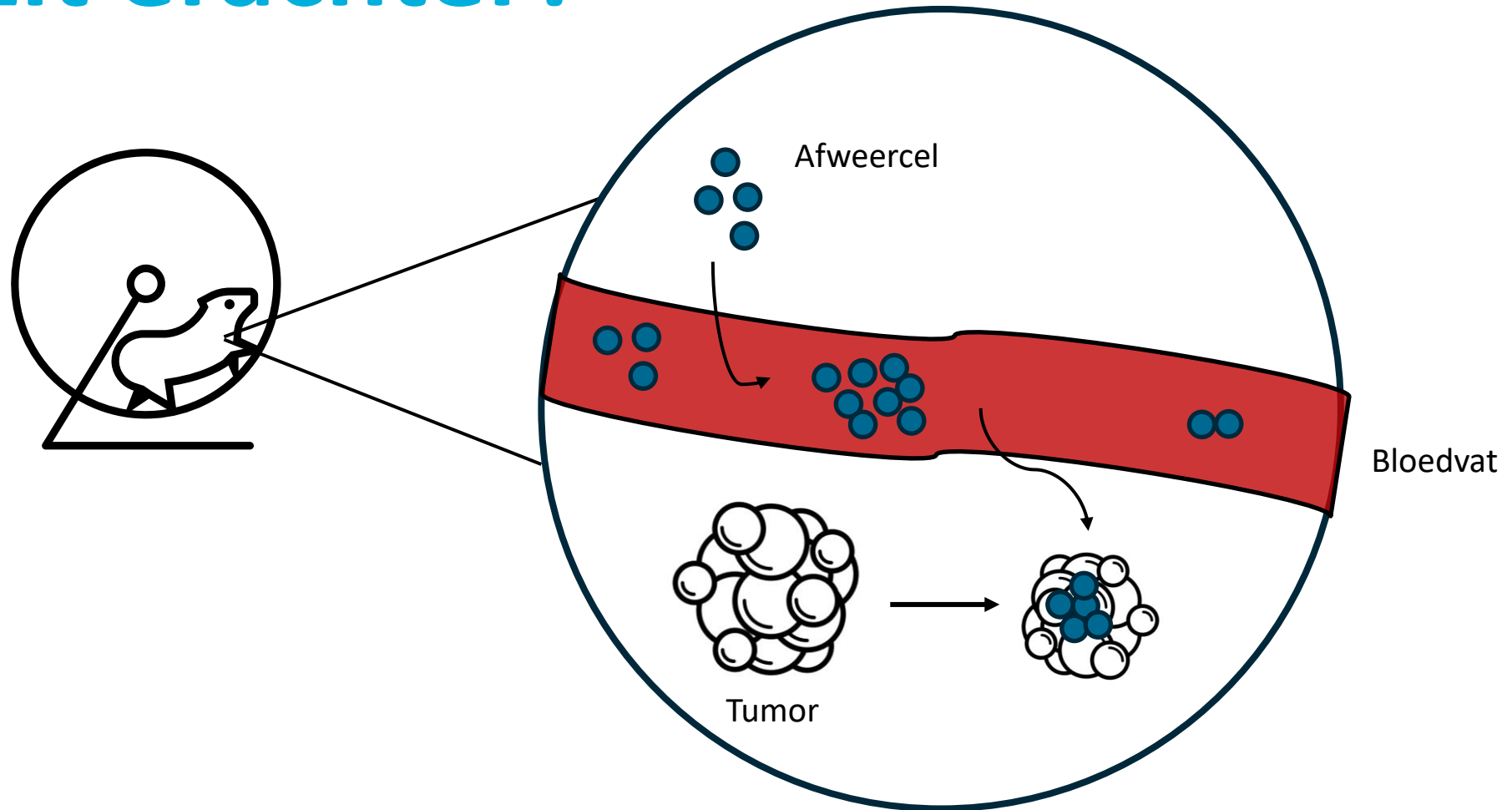


Volhouden voorgeschreven
behandeling



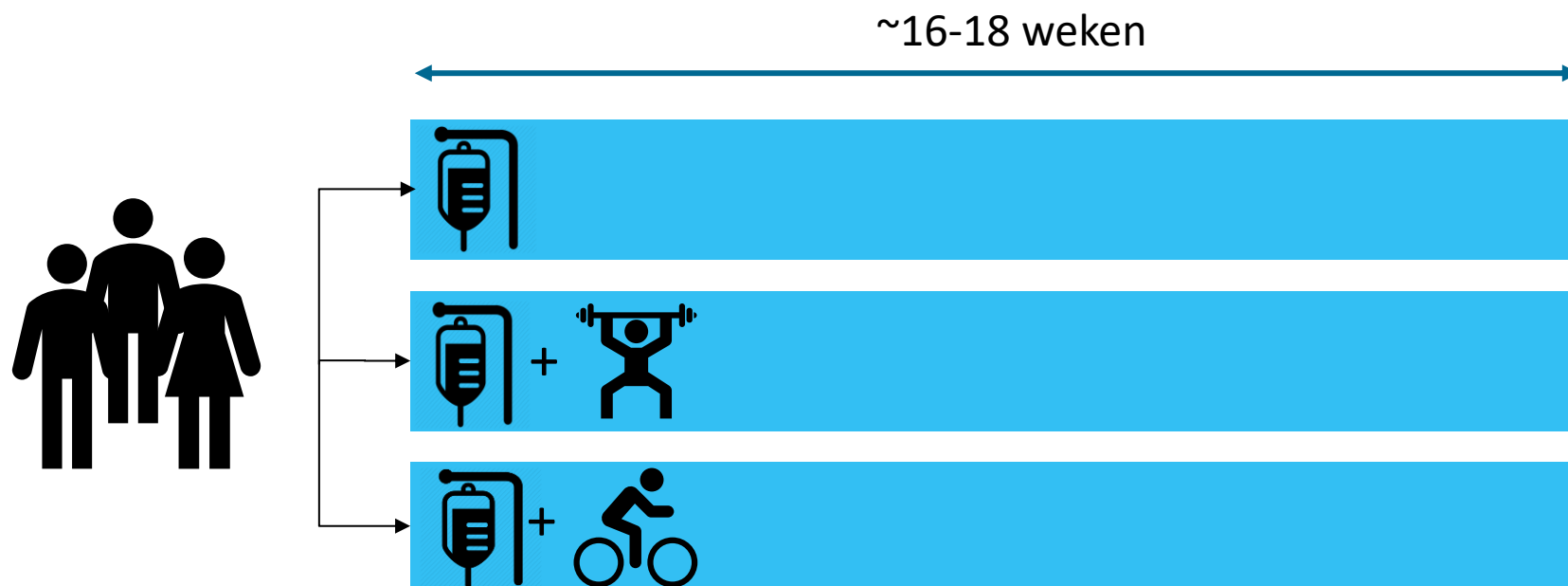
Fysieke fitheid

Wat zit erachter?



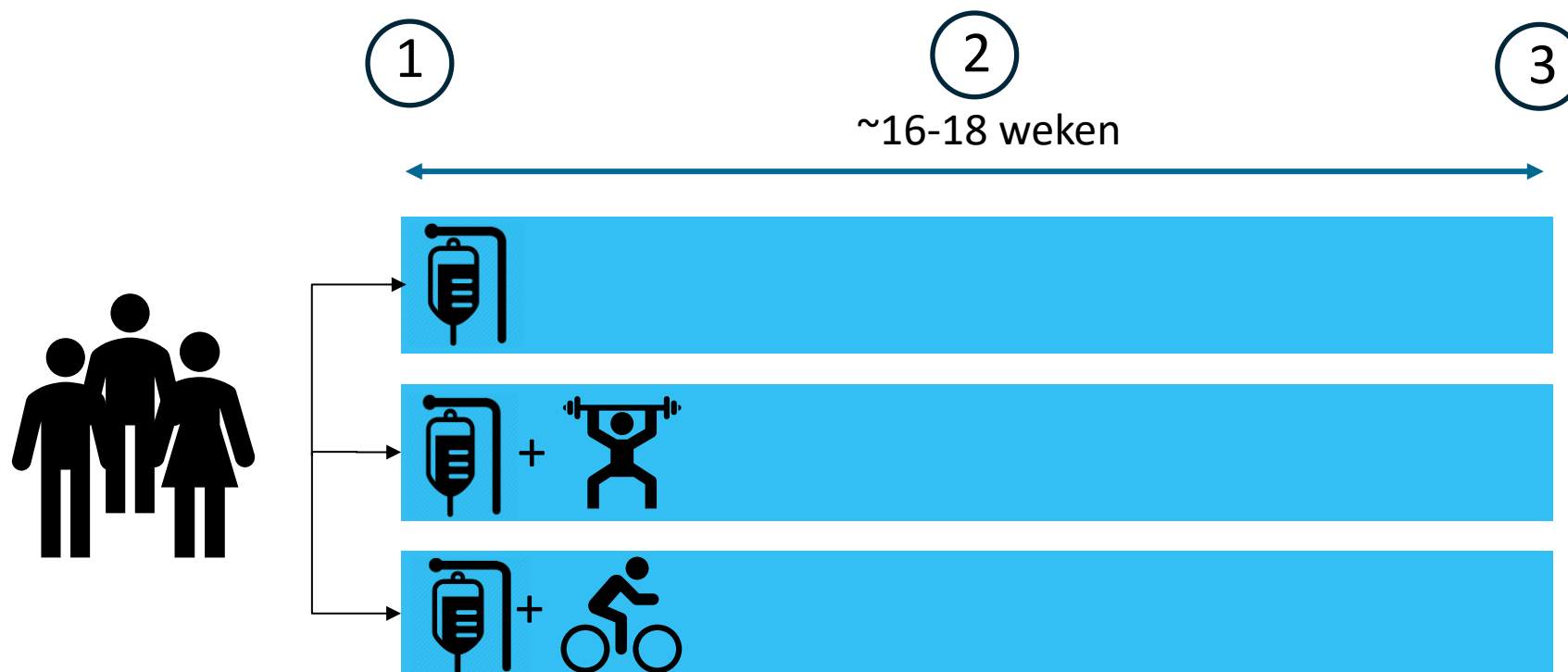
Hoe ziet de studie eruit?

- 3 verschillende groepen
- Trainen onder begeleiding van een oncologie fysiotherapeut



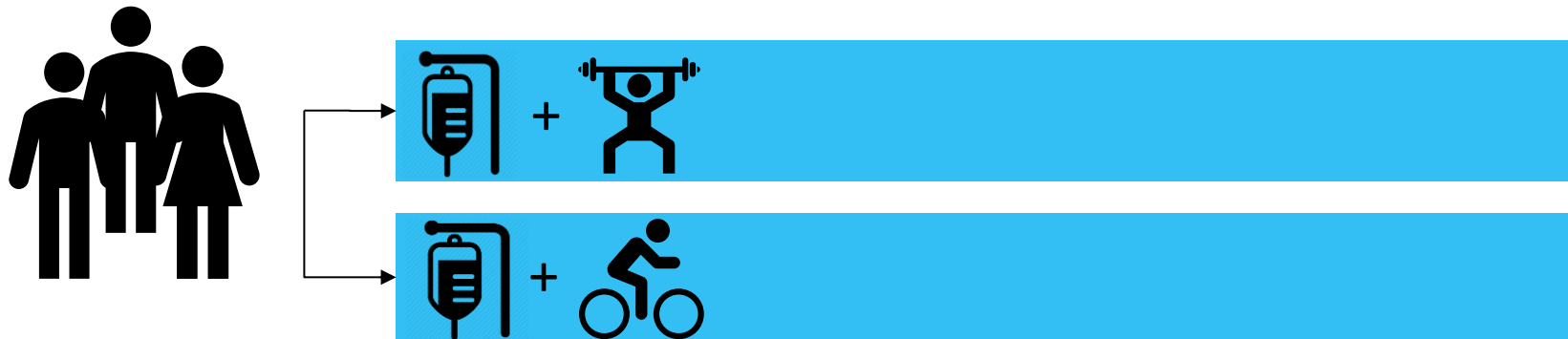
Hoe ziet de studie eruit?

- Fitheid meten: fietstesten en krachtmeting van de benen

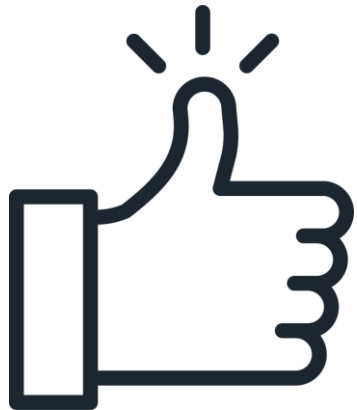


Interviews

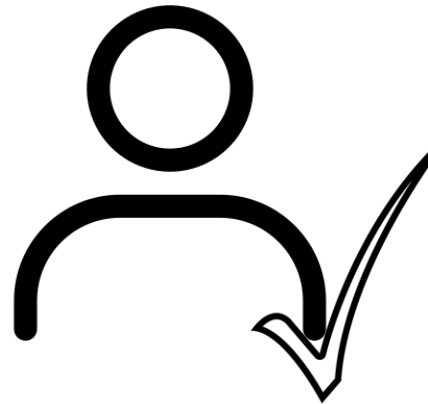
21 patiënten



Cijfers



Tevreden
8

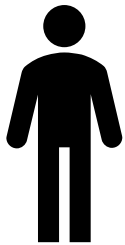


Aanwezigheid
67%



Protocol kunnen volgen
61%

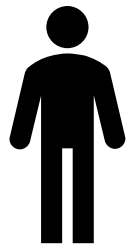
Haalbaar?



man, 75 jaar

“Er werd ook rekening mee gehouden als ik net een chemo infuus had gehad. Dan werd de belasting wat minder. Je hebt gewoon minder kracht dus je kunt iets minder. En daarna werd dat weer goed opgebouwd.”

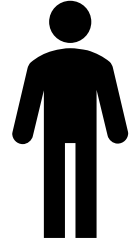
“Ik heb een aantal keren moeten verzuimen. ... Omdat ik of niet lekker was of omdat ik diarree had door de chemo, dan belde ik af want dat was niet te doen.”



man, 71 jaar

Ervaringen

“Daarna ging ik met een gelukkig gevoel naar huis, omdat ik iets had bereikt. Dat ik geen stap achteruit had gezet, dat was voor mij elke keer weer een overwinning.”



man, 53 jaar

“Ik merk dat ik mijn tas beter kan tillen, wat langer in de stad kan lopen, me minder moe voel en, volgens mijn dochter, sneller loop. Ik heb niet meer het tempo van een oude vrouw.”



vrouw, 62 jaar

“Na de fysiotherapie voelde ik me sterker, ik wilde iets leuks doen. Dus het droeg bij aan mijn kwaliteit van leven.”



vrouw, 50 jaar

Vervolgstappen



Fysieke fitheid



Volhouden voorgeschreven
behandeling



Bloed



Radboudumc



Spaarne Gasthuis



AmphiA



Radboudumc

Oefeningen voor thuis

Folder