



# Sporten na kanker? Absoluut!

Ook na kanker kun je je sportieve grenzen flink verleggen, mits begeleiding op maat. Dat blijkt uit het TriaGO!-project van het UZA en AZ Monica in samenwerking met Think-Pink, waarbij twaalf ex-kankerpatiënten trinden voor een kwarttriatlon.

Onderzoek toont aan dat beweging een positieve invloed heeft op het herstel van kankerpatiënten. Wie tijdens zijn of haar kankerbehandeling fysiek actief blijft, heeft zelfs betere overlevingskansen. Maar voor veel ex-kankerpatiënten is het niet evident om weer te gaan sporten. 'De revalidatieprogramma's in het ziekenhuis zijn een goede zaak', zegt sportfysioloog Rudi Frankinouille van de dienst S.P.O.R.T.S. 'Maar ook daarna is de drempel naar een gewone sportclub vaak nog te hoog. Velen zijn onzeker over hun lichaam of kampen met een laag zelfbeeld. Ze hebben met andere woorden nood aan een sportief tussenstation.'

Rudi Frankinouille, sportfysioloog ①

Prof. dr. Marc Peeters, ②  
diensthoofd oncologie



Daarnaast zijn er de fysieke gevolgen van kanker. 'De patiënten lijden dikwijls aan vermoeidheid en zijn in het algemeen gevoeliger voor blessures', zegt prof. dr. Marc Peeters, diensthoofd oncologie. 'Chemotherapie laat soms sporen na op het hart, de spieren, de pezen en de botten. Bovendien hebben de meeste patiënten lange tijd amper beweging gehad. Ook dat maakt de kans op blessures groter, zeker bij onbegeleid sporten.'

### Trainen met een buddy

Om na te gaan in welke mate de patiënten gebaat zijn met een sporttraject op maat, zetten Peeters en Frankinouille in 2016 het project TriaGO! op poten. Dat gebeurde in samenwerking met prof. dr. Jan Gielen, medisch coördinator van SPORTS, en prof. dr. Gaëtane Stassijns, diensthoofd fysieke geneeskunde en revalidatie. Twaalf ex-kankerpatiënten werden na een uitgebreide medische screening negen maanden lang intensief begeleid en getraind, zowel individueel als in groep. Het einddoel was de Zwin-kwarttriatlon: dat wil zeggen een kilometer zwemmen, 45 kilometer fietsen en tien kilometer lopen. Ze trainden samen met een buddy, bijvoorbeeld hun partner of een vriend. Als er gaandeweg gezondheidsproblemen opdoken, zoals een blessure of een vermoeden van hartritme stoornissen, kregen ze snel medische opvang. 'En degenen die wilden, konden ook begeleiding krijgen van een psycholoog of voedings-specialist', voegt Peeters eraan toe.

Uit het wetenschappelijk onderzoek dat aan het project was verbonden, blijkt dat de ex-kankerpatiënten in staat waren om dezelfde sportieve verbetering te behalen

als hun gezonde buddy's. Op het vlak van conditieverbetering vielen de knapste prestaties zelfs in hun kamp te noteren. 'Begeleiding op maat werpt voor die groep dus wel degelijk zijn vruchten af', aldus Peeters. Opvallend was ook dat de ex-kankerpatiënten beter scoorden qua motivatie. Frankinouille: 'Ze worden niet voor niets vaak vechters genoemd. Het project gaf bovendien een boost aan hun zelfvertrouwen en verlegde de focus van hun ziekte naar het sporten. Uiteindelijk hebben alle deelnemers de kwarttriatlon tot een goed einde gebracht. 21 van de 24 sporten vandaag nog altijd. En dat terwijl de meesten voordien helemaal niet sportief waren.'

### Liever gewoon wandelen?

Intussen kreeg TriaGO! een vervolg met Go2sport. Het concept is hetzelfde, alleen kiezen de deelnemers zelf een sportief doel uit. Dat kan bijvoorbeeld de Antwerp 10 Miles zijn, maar net zo goed wandelen of fietsen.

Peeters en Frankinouille hopen met Go2sport te kunnen groeien naar een ruimer aanbod op meerdere locaties in Vlaanderen. Dat vraagt echter om de nodige infrastructuur en extra opgeleide begeleiders. Op termijn willen ze ook mikken op andere doelgroepen, zoals kankerpatiënten die nog in behandeling zijn of mensen met chronische ziekten als diabetes of obesitas. En ook patiënten met een minder grote sportieve honger mogen niet in de kou blijven staan, vindt Peeters. 'Niet iedereen ziet een loopwedstrijd of een kwarttriatlon zitten. Het zou fijn zijn om ook een aanbod te hebben voor mensen die gewoon willen wandelen of fietsen.' ☺

## Nicky nam deel aan TriaGO!

Nicky (52) had een zware behandeling tegen borstkanker achter de rug toen ze het voorstel kreeg om deel te nemen aan TriaGO!. 'Mijn eerste gedachte was dat ik zoiets nooit zou kunnen, want ik ben nooit sportief geweest. Maar een lotgenote moedigde me aan: "Zo'n kans krijg je geen tweede keer." En dus heb ik me ingeschreven, samen met mijn oncologe die zich tot mijn verrassing als buddy aanbood.'



### 'Druk aan het trainen voor volgende triatlon'

Natuurlijk was het soms zwaar. Ik kon geen crawl en had nog nooit op een koersfiets gezeten. Door de kankermedicatie was ik bovendien flink aangekomen en leed ik aan gewrichtspijnen. Maar al sportend voel je die pijn veel minder. Zelfs de vergeetachtigheid waarvan ik sinds mijn chemotherapie last heb, verbeterde. Ik stond er zelf van te kijken wat ik allemaal nog kon, en kon amper geloven dat ik dat allemaal mocht meemaken. De dag van de triatlon beleefde ik in een roes.

De sfeer in de groep was fantastisch. We zijn vrienden gebleven en sporten nog altijd samen. Intussen heb ik me aangesloten bij Go2sport en ben ik druk aan het trainen voor een triatlon in het najaar.'