



Geschreven door Veerle Neele MSc, vakreferent NPi, bewegingswetenschapper en fysiotherapeut, met een vertaalslag van dr. Martijn Stuiver, fysiotherapeut en klinisch epidemioloog

### Beschouwing

Diagnostiek

Prognose

Therapie

- Fysieke beperkingen grote drempel om te gaan trainen
- Voorkeur voor begeleiding met fysiotherapeut
- Behoeftte aan bewustwording mogelijkheden voor training bij uitgezaaide kanker

## Vrouwen met uitgezaaide borstkanker trainen het liefst onder supervisie van een fysiotherapeut

Een ruime meerderheid van vrouwen met uitgezaaide borstkanker heeft moeite met lichamelijke inspanning door fysieke ongemakken. Veelvoorkomende drempels om te gaan sporten zijn vermoeidheid, pijnlijke gewrichten, pijnlijke spieren en kortademigheid. Als ze konden kiezen dan trainen zij het liefst in groepsvorm onder begeleiding van een fysiotherapeut. Dit blijkt uit de resultaten van een Nederlands onderzoek waarbij 114 borstkankerpatiënten een enquête invulden en 10 patiënten deelnamen aan focusgroepen.

### Barrières

**Ruim 86 procent van 114 respondenten – met een gemiddelde leeftijd van 63,5 jaar – ervaren fysieke beperkingen die hen belemmeren om lichamelijk actief te zijn.** Hiervan heeft iets meer dan de helft vooral last van vermoeidheid. Andere veelvoorkomende fysieke beperkingen zijn pijnlijke gewrichten (42 procent), pijnlijke spieren (29 procent) en kortademigheid (25 procent). Ook zegt de helft van de vrouwen niet langdurig te kunnen staan of problemen te ervaren met rennen. Uit de focusgroep kwam naar voren dat voor sommige patiënten kosten of het gebrek aan een ervaren (oncologie)fysiotherapeut die hen kan begeleiden een belemmering zijn om deel te nemen aan beweegprogramma's.

### Voorkeuren

**Ruim 68 procent van de respondenten gaf de voorkeur aan begeleiding van een fysiotherapeut waar ze op regelmatige basis contact mee hebben.** Bovendien was elke patiënt bereid om daar extra reistijd voor in te plannen, mits de reis niet langer dan 30 minuten zou duren. Wellicht kan e-health bijdragen aan het verminderen van drempels door reistijd en kosten; dertig procent van de respondenten had interesse in e-health. Ongeveer eenderde wil het liefst trainen in groepsverband en dan vooral met lotgenoten. Op de vraag hoe lang een oefenprogramma mocht duren antwoordde 34 procent een voorkeur te hebben voor programma's die langer dan acht weken duren.

### Bewustwording

**Er is een dringende behoefte aan bewustwording bij zowel patiënten als zorgverleners over de mogelijkheden en potentiële voordelen van oefenprogramma's bij patiënten met uitgezaaide borstkanker,** aldus de auteurs. Slechts één van de tien vrouwen in de focusgroep kreeg een verwijzing van een arts met het advies om deel te nemen aan een oefenprogramma. Van de groep respondenten nam slechts een vijfde deel aan een oefenprogramma.

### Broninformatie:

Ten Tusscher MR, Groen WG, Geleijn E, [et al.]. Physical problems, functional limitations, and preferences for physical therapist-guided exercise programs among Dutch patients with metastatic breast cancer: a mixed methods study. Support Care Cancer. 2019 Jan 4 [Epub ahead of print]





## Vertaalslag naar de praktijk

Deze studie was onderdeel van het project "Veerkracht". Doel van Veerkracht was te onderzoeken hoe de fysiotherapeutische zorg op het gebied van inspanning/fysieke activiteit voor patiënten met uitgezaaide borstkanker kon worden verbeterd. Naast de survey en focusgroepen onder patiënten was een vergelijkbaar onderzoek onder fysiotherapeuten onderdeel van het project. Naar aanleiding van beide deelonderzoeken, en een uitgebreid literatuuronderzoek, is er een handreiking ontwikkeld voor methodisch handelen in het begeleiden van patiënten met uitgezaaide borstkanker op het gebied van lichamelijke activiteiten. Veel van de klachten die patiënten noemen als barrières voor bewegen reageren volgens de literatuur juist positief op bewegen. Het is daarom opvallend dat veel patiënten niet waren verwezen voor beweegzorg en dit geeft aan dat er op dat gebied nog een wereld te winnen is. Wat ook opviel in deze studie is de wens voor langdurige begeleiding, die begrijpelijk is omdat patiënten zich vaak onzeker voelen over wat hen te wachten staat en over hoe zij om moeten gaan met hun voortschrijdende ziekte. Een "lifetime coach" t.a.v. bewegen geeft in zo'n situatie een veilig gevoel. Dergelijke langdurige zorg is natuurlijk wel relatief kostbaar, vanuit maatschappelijk perspectief. Bovendien is er een risico bij voortdurende begeleiding dat mensen onvoldoende worden aangesproken op hun veerkracht, maar juist 'patiënt' worden gehouden. Daarom is het goed om bij de begeleiding veel aandacht te hebben voor zelfmanagementvaardigheden en zelfvertrouwen. Indien patiënten hierin succesvol worden gecoacht, kunnen ze vaak ook op eigen kracht hun activiteiten verder uitbouwen of op peil houden. Natuurlijk moet advies of een nieuwe behandelingsperiode wel laagdrempelig beschikbaar zijn, zodra zich nieuwe klachten of problemen voordoen. Een tweede opvallende bevinding was dat patiënten best bereid zijn iets verder te reizen voor een deskundige fysiotherapeut. Toch moet vanuit de fysiotherapie het streven blijven om de zorg zo dicht mogelijk bij de patiënt te kunnen aanbieden, om de drempel voor bewegen zo laag mogelijk te houden.

### Op maat gemaakt

Een op maat gemaakt programma waarbij therapeuten rekening houden met intensiteit en duur van de training zijn belangrijke voorkeuren. Onzekerheid over toekomstperspectieven en over hun lichamelijke conditie lijken hiervoor de belangrijkste redenen. Omdat tweederde van de onderzochte populatie uitzaaiingen in de botten had, vinden de auteurs het niet meer dan logisch dat deze groep onzeker is. Bot metastases kunnen pijnklachten veroorzaken en gaan gepaard met angst en een verhoogd risico op fractures.

### [NPI-cursus 'Fysiotherapie in de palliatieve zorg bij kanker'](#)

*Op basis van de uitkomsten van het Veerkracht project is een extra scholingsdag toegevoegd aan de NPI-cursus, waarin de in dit project opgedane inzichten zijn verwerkt. Daarbij gaat het onder meer om coaching en doelen stellen, en om het adequaat omgaan met botmetastases bij training.*



#### NPi

Postbus 1161,  
3800 BD Amersfoort  
[www.npi.nl](http://www.npi.nl)

#### Reactie:

mail naar  
[npiservice@npi.nl](mailto:npiservice@npi.nl)

©2019



### Actieve groep

Ondanks dat de onderzochte populatie aangaf weinig te sporten, bleek deze groep vergeleken met longkankerpatiënten meer lichamelijk actief. Deze conclusie trekken de auteurs nadat ze een Physical Activity Scale for Elderly score (PASE) berekenden. Dit is een maat voor lichamelijke activiteit op basis van zelfrapportage. De auteurs benoemen redenen voor een risico op vertekening: de meeste patiënten hadden een relatief goede prognose en representeren misschien niet alle vrouwen met uitgezaaide borstkanker. Daarnaast was de focusgroep hoogopgeleid en werd deze geleid door een fysiotherapeut waardoor de kans op sociaal wenselijke antwoorden groter was.

#### Enquête

Patiënten die onder behandeling waren voor uitgezaaide borstkanker in het Nederlandse Kanker Instituut (NKI), Amsterdam UMC, Amstelland Ziekenhuis of het Rijnstate Ziekenhuis werden uitgenodigd om deel te nemen aan de enquête. De enquête bestond uit 119 vragen waarvan de meerderheid meerkeuzevragen waren. Daarnaast omsloot de enquête vijf bestaande vragenlijsten: Charlson Comorbidity Index (comorbiditeiten), The Physical Activity Scale for Elderly (mate van fysieke activiteiten), 4-item Short Fatigue Questionnaire (vermoeidheid), de probleemlijst van de oncologische revalidatie versie van de PSK (identificeren van problemen met activiteiten) en de EORTC QLQ-C30 (kwaliteit van leven).

#### Focusgroep

Er waren twee focusgroepen die elk twee uur duurden. Een ervaringsdeskundige met borstkanker was aanwezig bij de focusgroep en vatte de antwoorden van de patiënten samen en vroeg om bevestiging daarvan. Tijdens de focusgroepen werden acht thema's besproken: ervaringen met fysieke activiteit en ontspanningsoefeningen, verwachtingen van een door een therapeut begeleid programma, barrières om te gaan sporten, voorkeuren voor een bepaalde type oefenprogramma, meningen over supervisie tijdens het sporten, voorkeuren over alternatieve oefeningen zoals ontspanningsoefeningen of yoga, meningen over E-health applicaties en overige onderwerpen zoals verwijzingen van zorgverleners, reistijd en kosten.

### Mis niets van de NPi-service

In de NPi-service Lymfologie en oncologie verschenen ook de volgende referaten:

[2019-2a: Activity trackers goed inzetbaar om borstkankerpatiënten te activeren](#)

[2019-2b: Aanpasbaar niet-elastisch compressiemiddel werkt net zo goed als zwachtelen](#)

Ook geïnteresseerd in andere thema's?

[Klik hier](#) voor de nieuwste referaten uit de negen andere thema's van de NPi-service

#### NPi

Postbus 1161,  
3800 BD Amersfoort  
[www.npi.nl](http://www.npi.nl)

#### Reactie:

mail naar  
[npiservice@npi.nl](mailto:npiservice@npi.nl)

©2019