

● Oefeningen bij kankergerelateerde vermoeidheid

P. Chevalier

Vermoeidheid door kanker wordt omschreven als het subjectieve gevoel van overheersende en blijvende moeheid die niet verdwijnt door te slapen of te rusten en die een negatief effect kan hebben op het emotionele, fysieke en mentale welzijn van de patiënt¹.

In dit nummer bespreekt Minerva kort de resultaten van een systematische review over het effect van een medicamenteuze behandeling op deze vermoeidheid. Slechts voor enkele geneesmiddelen is er een beperkt bewijs van effect (methylfenidaat, erythropoëetine en darbepoëetine in het geval van anemie)².

Cramp et al. publiceerden in 2008 een Cochrane-review over het effect van oefeningen om de vermoeidheid te verminderen³. Zij includeren 28 RCT's met in totaal 2 083 volwassenen, meestal vrouwen met borstkanker (N=16 en n=1 172). In een meta-analyse vergelijken zij 22 interventies (oefenprogramma's) met een controle-interventie. De controle-interventies zijn zeer uiteenlopend: geen interventie, gewone zorg, inschrijving op een wachtlijst, relaxatie, stretchoefeningen, Tai Chi, groepspsychotherapie... De interventie duurt 3 tot 32 weken (modus 12). De onderverdeling voor de drie graden van vermoeidheid (lichte, matige, ernstige) is niet gevalideerd. Oefeningen zijn effectiever dan een controle-interventie (gewogen gemiddelde

Deze systematische review toont aan dat oefeningen effectief zijn bij volwassenen voor het verminderen van de vermoeidheid tijdens en na een kankerbehandeling.

verschil van -0,23; 95% BI van -0,33 tot -0,13). De auteurs besluiten dat oefeningen tijdens en na de behandeling voordelig zijn voor kankerpatiënten met klachten van vermoeidheid. Specifieke aanbevelingen over de soort oefeningen (aërobische of weerstandsoefeningen), hoe uitvoeren, de frequentie, duur en intensiteit, is niet mogelijk, vermits precieze gegevens hierover ontbreken.

Referenties

1. Bennett B, Goldstein D, Lloyd A, et al. Fatigue and psychological distress- exploring the relationship in women treated for breast cancer. *Eur J Cancer* 2004;40:1689-95.
2. Chevalier P. Geneesmiddelen bij kankergerelateerde vermoeidheid. *Minerva* 2009;8(3):38.
3. Cramp F, Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2008, Issue 2.