



## Moeheid bij chemotherapie: sporten helpt!

Veel kankerpatiënten hebben last van moeheid. Chemotherapie maakt dat er meestal niet beter op. Sporten blijkt de moeheidsklachten tijdens chemotherapie te verminderen.

Deense onderzoekers bekeken het effect van een intensief trainingsprogramma op moeheidsklachten bij volwassen kankerpatiënten die behandeld werden met chemotherapie. Zij randomiseerden tussen een ondersteund trainingsprogramma van 6 weken (134 patiënten) en conventionele begeleiding (135 patiën-

ten). De diagnoses en behandelings-schema's waren bij beide groepen divers en de basisconditie van de patiënten was vergelijkbaar. Het trainingsprogramma besloeg zo'n 9 uur per week en bestond uit intensieve cardiofitness, massage, ontspanningsoefeningen en training van *body awareness*. Na 6 weken waren patiënten in de interventiegroep minder moe en zij voelden zich fitter. Ook buiten het trainingsprogramma waren zij actiever dan patiënten uit de controlegroep. Op cognitieve en emotionele functieschalen

scoorden zij beter dan controlepatiënten, maar dit vertaalde zich niet in een betere kwaliteit van leven.

Dit onderzoek laat zien dat sporten niet alleen goed is voor u, uw diabetes-, long- en hart-vaatpatiënten, maar ook voor uw kankerpatiënten.

Linda Bröker

*Adamsen L, et al. Effect of a multimodal high intensity exercise intervention in cancer patients undergoing chemotherapy: a randomised controlled trial. BMJ 2009;339:b3410.*

## Plaatjesrijk plasma bij achillespeesblessures

Een injectie met plaatjesrijk plasma werkt niet beter dan een spuit met fysiologisch zout in geblesseerde achillespeesen, zo blijkt uit Nederlands onderzoek.

De achillespees is de grootste pees in ons lichaam. Dankzij de pees kunnen we lopen, rennen, springen en traplopen en een tendinopathie van de achillespees veroorzaakt dan ook veel klachten in het dagelijks functioneren. Tijdens hardlopen wordt hij blootgesteld aan piekbelastingen van maar liefst twaalf maal het lichaamsgewicht. Elf procent van de hardloopblessures berust dan ook op een probleem van de achillespees. Stretchen, massage, ultrageluid, taping en NSAID's worden in de strijd gegooid om het herstel te bevorderen, maar meestal met bedroevend resultaat. In de laatste jaren is het gebruik van injecties met plaatjesrijk plasma (PRP) populair bij de behandeling van peesletsels bij sporters. Bloedplaatjes, die worden verkregen door afgenomen bloed van de geblesseerde patiënt te centrifugeren, bevatten veel groeifactoren die de genezing zouden moeten versterken. In een mooi opgezet onderzoek in het Antoniushove ziekenhuis in Leidschendam werden 54 patiënten met een achillespees tendinopathie behandeld met een injectie PRP of zoutoplossing. Sportartsen, onderzoekers en patiënten waren geblindeerd voor de

inhoud van de spuit. Naast de injectie kregen alle patiënten een dagelijks oefenprogramma gedurende 12 weken met excentrische oefeningen. Na 24 weken hadden alle patiënten minder klachten, maar men vond geen verschil tussen de PRP en de placebogroep. Jammer genoeg ontbrak in het onderzoek een groep sporters die een prik kregen zonder excentrische oefeningen.

De Griekse held Achilles ging ten onder aan een pijl in zijn pees. Vandaag de

dag lijken invasieve maatregelen bij een achillespees tendinopathie ook geen voordelige uitkomst te hebben. Excentrische oefeningen, veel geduld en een tijdelijke switch naar een andere sport zijn wel het overwegen waard.

Jochen Cals

*De Vos RJ, et al. Platelet-rich plasma injection for chronic Achilles tendinopathy: a randomized controlled trial. JAMA 2010;303:144-9.*



Foto: Shutterstock/Panos Karapanagiotis