

Update van de internationale aanbevelingen voor fysieke activiteit bij kanker

- 09 februari 2021
- door [Renée Bultijnck \(1, 2\)](#), [An De Groef \(2, 3, 4\)](#)
- [1](#)



Ondanks de bestaande richtlijnen voor fysieke activiteit tijdens en na kankerbehandeling haalt tot 70% van de patiënten deze aanbevelingen niet. In oktober 2019 werd door een internationaal multidisciplinair team van experts een update van de aanbevelingen gepubliceerd over de impact en effectiviteit van fysieke activiteit én over de implementatie van bewegingsinterventies bij patiënten met kanker. Onderstaand artikel geeft een overzicht van de voornaamste resultaten uit deze publicaties. Er is sterk bewijs

dat fysieke activiteit een belangrijke rol speelt in de preventie van bepaalde tumoren. Ook tijdens en na de kankerbehandeling heeft fysieke activiteit onweerlegbare voordelen voor patiënten, zoals bijvoorbeeld verbetering in kwaliteit van leven en afname van angst en vermoeidheid. De positieve effecten zijn het grootst bij een bewegingsprogramma (gedurende min. 8-12 weken) dat bestaat uit een combinatie van aerobe (3x/week, minimaal 30 min.) en krachttraining (2x/week, elke grote spiergroep, 2 sets van 8-15 herhalingen, minimaal 60% 1RM). Ten slotte werd een flowchart ontwikkeld om de implementatie van dit advies te vereenvoudigen in de praktijk via het 'assess, advise and refer'- principe en werd een oproep gelanceerd om advies over fysieke activiteit standaard in het zorgplan bij kankerpatiënten te integreren.

> Wenst u hierover meer te lezen, dan verwijzen wij u graag naar [de integrale tekst](#).