

Interview met professor dokter Gaëtane Stassijns, diensthoofd fysische geneeskunde UZ Antwerpen en hoogleraar aan de Universiteit Antwerpen.

## Roeien kan zelfs deel uitmaken van de kankerbehandeling en niet alleen van de revalidatie

Vanuit de discipline fysische geneeskunde en revalidatie is professor Stassijns van het UZ Antwerpen sterk bezig met reconditioneringsprogramma's voor diverse patiëntengroepen, maar in het bijzonder voor patiënten met een oncologische problematiek.

### ***Is (indoor) roeien geschikt voor alle kankerpatiënten tijdens hun revalidatie?***

“Beweging is voor iedereen goed. Ook voor mensen die geen kanker hebben. Maar waarom is het bijzonder goed voor mensen mét kanker? Er zijn verschillende aspecten. In het algemeen omdat door beweging de mechanismen die kanker onder controle houden, worden geactiveerd. Zo kunnen onze natuurlijke ‘killercellen’ de tumorcellen aanvallen. Dat komt omdat ze meer gaan circuleren in ons lichaam.

Chronische ontstekingen in ons lichaam zijn een ideale omgeving voor kanker. Die ontstekingen verminderen door te bewegen. Bovendien is onze vetmassa een fabriek van producten die ontstekingen activeren. Die vetmassa zal ook afnemen door te sporten. Insuline is ook een stof die tumoren activeert. Die zal dalen door te bewegen.

Door te bewegen krijg je een betere doorbloeding waardoor de medicatie beter tot bij de kankercellen geraakt.”



*Prof. dr. Gaëtane Stassijns (links), hoofd fysische geneeskunde UZA en Margot Iwens (rechts), hoofd van de dienst oncorevalidatie van het UZA. Copyright: Vlaamse Roeiliga*

### **Roeien is een behoorlijke fysieke activiteit. Wat is de impact daarvan?**

“Als we het over fysieke activiteit hebben zijn er drie belangrijke aspecten. Dat wordt door de Wereldgezondheidsorganisatie bevestigd. Het eerste aspect is de fysieke conditie. Hier is roeien heel goed voor omdat de conditie uiteraard zal verbeteren. Heel belangrijk is ook het trainen van de spiermassa. Ook daarvoor is roeien heel geschikt omdat je 85% van al spieren gebruikt. Je traint zowel je onderste als je bovenste ledematen. Het derde aspect zijn de zogenaamde complexe bewegingen. Daar wordt vaak te weinig aandacht aan besteed. Heel veel activiteiten, zoals lopen bijvoorbeeld, zijn relatief eenvoudig. Roeien is technischer en complexer omdat je veel verschillende bewegingen combineert. Dat is een heel positief aspect van het roeien.”

### **Hoe manifesteren die positieve aspecten van het roeien zich op het vlak van de levenskwaliteit van de patiënt?**

“Een veel gehoorde klacht bij oncologische patiënten is vermoeidheid. Dat gaat zeker verminderen. We zien een sneller herstel na een ingreep of na chemotherapie. De impact is dus echt zichtbaar en voelbaar. The quality of life verbetert aanzienlijk. Voor borstkanker zijn daar heel veel onderzoeken naar gedaan, maar ook bij andere vormen van kanker is er een effect. Het is nog niet voor alle kankers onderzocht maar bijvoorbeeld bij darmkanker of longkanker zien we dezelfde positieve effecten.”



*Een groep patiënten aan het werk tijdens een indoor roeisessie in hun revalidatietraject  
Copyright: Vlaamse Roeiliga*



---

### **Heeft roeien ook een invloed op het mentale welzijn van een patiënt?**

“Dat is heel belangrijk. We zien dat repetitief bewegen, zoals het roeien, stressverlagend werkt. Cortisol, dat ontstaat bij stress, creëert een ideale omgeving voor kanker om in te gedijen. De stress verminderen is heel goed voor de mentale toestand van de patiënten. Door wat ze meemaken kan die stress soms heel hoog zijn.

Veel patiënten klagen ook over een ‘chemobrain’. Door de chemo krijgen ze concentratiestoornissen of ‘mindfucks’. Ook daar heeft het roeien positieve aspecten.”

### **We hebben het nu over mensen met een oncologische problematiek, maar kan roeien ook preventief een invloed hebben op de ontwikkeling van kankercellen?**

“Bewegen en sporten, en in het bijzonder roeien, is heel positief. Dat is al aangetoond door studies rond kankerpreventie. Maar ook bij patiënten zelf – dat noemt men dan secundaire preventie – vermindert de kans op uitzaaiingen of de ontwikkeling van nieuwe kankers substantieel. Het heeft dus heel veel positieve aspecten. Zowel biologisch als fysisch.”

### **Gaat het UZ Antwerpen roeien structureel opnemen in het revalidatietraject van kankerpatiënten?**

“We hebben in het UZ Antwerpen een lange traditie op het vlak van oncorevalidatie. We hebben met groepen patiënten al verschillende trajecten met succes uitgetest. Het roeien is een heel bijzondere manier omdat het heel veel aspecten combineert die belangrijk zijn in de revalidatie. Ik vind het dus een heel mooi project om te kunnen aanbieden aan onze patiënten. Het roeien zal niet alleen tijdens de revalidatie aangeboden worden, maar het wordt soms zelfs een deel van de behandeling.”

*Interview door Ward Bosmans – freelance journalist Mediahuis en VRT Radio2, docent innovatie en duurzaam ondernemen bij Thomas More Hogeschool, ondervoorzitter Vlaamse Roeiliga.*

*Interview vrij (en eventueel zonder naamvermelding) te gebruiken.*

*Foto's: vrij te gebruiken met vermelding copyright Vlaamse Roeiliga*

---