

# Fysiotherapie tijdens de chemokuur zorgt voor verlichting



■ Cardiotraining voor borstkankerpatiënten van het Catharina Ziekenhuis. Op de voorgrond: Joke van de Berg en Inge Jacobs. foto René Manders

door **Piet Snijders**  
e-mail: [p.snijders@ed.nl](mailto:p.snijders@ed.nl)

**EINDHOVEN** - „Wat ons borstkankergroepje bij de fysiotherapeuten Inge Jacobs en Jos Markus erg positief is, dat we dat willen uitdragen”, zegt Joke van de Berg. „Wij vormen het eerste groepje borstkankervrouwen dat fysiotherapie krijgt *tijdens* de chemokuur. Dat werkt zo weldadig, dat we die therapie alle kankerpatiënten gunnen.”

Inge Jacobs en Jos Markus, die hun fysiotherapie runnen tegenover het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven, hebben uiteraard geen moeite met het spontane pr-offensief van hun cliënt Van de Berg. Jacobs: „Fysio-tijdens-chemo is een tamelijk jonge ontwikkeling. Vorig jaar oktober hadden we de eerste gesprekken daarover met oncoloog Van Riet. In april zijn we met deze eerste groep begonnen. Ook wij zijn verrast door de positieve resultaten.

Bij twee keer een uur therapie in de week blijft de conditie van de dames behoorlijk op peil en ze herstellen zichtbaar sneller na een chemokuur. Onderzocht wordt nog of de therapie ook heilzaam is voor de tijd ná de chemoperiode. Het zou mooi zijn als ze dan minder beroep hoeven te doen op specialistische nazorg.” Volgens een woordvoerder van het Catharina Ziekenhuis biedt de oncologie-afdeling van het Catharina de borstkankergroep ‘fysio-tijdens-chemo’ aan omdat eerder elders al bemoedigende resultaten waren geboekt. „Onze oncologie-afdeling probeert nieuwe positieve ontwikkelingen altijd snel op te pakken. Mede daarom heeft ze vorige week voor de vierde keer een lintje gekregen van de Borstkanker Vereniging Nederland. We zijn trots op dat kwaliteitskeurmerk”, zegt hij. Volgens de woordvoerder verleent in de regio alleen het Elkerliek ziekenhuis in Helmond dezelfde ‘fysio-tijdens-chemo’ service.

Het borstkanker-lotgenotengroepje – naast Joke van de Berg bestaande uit Rikie, Liesbeth, Karen en Jolanda – ervaart niet alleen het behoud van conditie als winst, maar vooral het onderlinge sociale contact. Rikie: „Ik ben helemaal geen sporter en die conditie zei me niet zoveel. Ik ben hier omdat je na de diagnose borstkanker gewoon alles aanpakt wat voor verlichting kan zorgen. De grootste meerwaarde van deze club vind ik dat we elkaar er doorheen kunnen slepen.” Toch is het borstkankergroepje alderminst een praatclub, zo benadrukken de dames. „Met een half uur cardiotraining (loopband, fiet-

„**Juist als je je rot voelt vanwege de chemo heeft de training veel effect**

Rikie

sen, roeien en crosstraining) en een half uur krachttraining hebben we daar de puf niet voor. Maar we wisselen wel ervaringen uit en dat alleen al doet wonderen.” Joke van de Berg: „We praten over het onvermijdelijke haarverlies.” Jolanda: „Of we geven elkaar eettips en hebben het over medicijnen en hun bijwerkingen. Zo leren we van elkaar.”

Jolanda is tussentijds even te ziek geweest om naar de trainingen te gaan, maar afmelden omdat je je niet erg fit voelt is er gewoonlijk niet bij. Rikie: „Juist als je je rot voelt vanwege de chemo heeft de training veel effect.”

Chemokuren duren vaak 18 tot 24 weken en dus is het borstkanker-fysioclubje eindig. Van de Berg: „Er zit wat verloop in ons clubje, maar er heeft nog niemand afgehaakt omdat het niet leuk zou of te zwaar. Wij kwamen als wildvreemden bij elkaar, en we zijn in de afgelopen maanden echt maatjes geworden.”