Seminar: Exercise and Cancer Management

27 juni 2009

Heeft u dat ook weleens, je geeft je 2 maanden geleden op voor een cursus. Als de dag dan eindelijk daar is, komt het slecht uit: drukke agenda, onverwachte gebeurtenissen waardoor de vermoeidheid bij het opstaan al toeslaat met het idee alleen al een hele dag van 8.30-17.00 uur een cursus te gaan volgen. Nota bene ook nog in het Engels! Waarom doe ik dit toch? denk ik wel eens.
Ik begrijp het wel van mezelf: heel interessant onderwerp, actueel, sluit prima aan bij mijn dagelijks werk in het ziekenhuis en een interessante spreker namelijk professor Robert Newton Ph.D. Dus de knop om en samen met mijn collega Hanneke Dolk beginnen we aan, wat later blijkt, een heel interessante dag in Eemnes, georganiseerd door Human Motions.

Opening saminar door Robert Newton

De uit Australië afkomstige Robert Newton begint de dag met iets te vertellen over zijn achtergrond. Na een moeizame start met zijn universitaire loopbaan, verandert hij van studie en kiest voor Exercise en Sports science en dat blijkt een schot in de roos. Temeer daar hij veel affiniteit met sport heeft, zelf een echte sportman is en hierin zijn hobby en werk samenkomen.
Na zijn afstuderen gaat hij verder studeren en werken in U.S.A. en publiceert hij diverse artikelen over met name prostaatkanker en training.

Zijn inspiratie en motivatie van met name het onderzoek van training bij prostaatkanker is het overlijden van zijn vader en oom aan prostaatkanker. "My father was bullet-proof and never went to a doctor, I saw the decline of this man and it was devastating".
Momenteel is hij Professor in Exercise and Sports Science en directeur van het Vario Health Institute at Edith Cowan University. Hij houdt zich bezig met onderzoek naar verminderen van de afname in kracht en dagelijkse activiteiten bij o.a. patiënten met prostaatkanker die behandeld worden met anti-androgenen. Ook heeft kanker gerelateerde vermoeidheid en de invloed van training, valpreventie bij ouderen en training bij kinderen met overgewicht zijn aandacht.

De deelnemers aan deze cursus hebben een verschillende achtergrond: de meesten zijn fysiotherapeut maar er zijn ook enkele oncologieverpleegkundigen, fitness- en personal trainers aanwezig.
Professor Newton vertelde ook dat in Australië het trainen niet door fysiotherapeuten wordt gedaan maar door speciaal daarvoor opgeleide mensen, bv. met een opleiding excercise and sport. Iemand gaat naar een fysiotherapeut als hij last heeft van zijn schouder en voor de trainingen gaat hij naar een speciaal instituut voor "exercise".

Per mail hebben we het programma gekregen en een aantal artikelen met vooral het advies deze goed te lezen.
Op de dag zelf kregen we twee hele dikke syllabussen. Een met de literatuur, meetin-

Adrie Nieuwenhuijsen
lid NVFL

Robert Newton demonstreert de GymStick

strumenten en hand-outs. De tweede syllabus bevat vooral praktische toepassingen van fysieke trainingsprogramma's met uitgebreid fotomateriaal en voorbeelden.

In het ochtendprogramma wordt in een sneltreinvaart het theoretische kader van deze dag geplaatst: Kanker: behandelingen en morbiditeit ; inspanningsfysiologie ; meetinstrumenten en er wordt een link gelegd naar training bij chronische aandoeningen en obesitas.

Na het theoretische deel komt in de middag de praktijk aan de beurt.
We gingen daadwerkelijk de vloer op om een aantal oefeningen uit te voeren: squat; biceps; push-ups met daarin variaties in moeilijkheidsgraad.
Prof. Newton demonstreert de gymstick: een telescoopbuis met daaraan bevestigd een soort rubberband. Het lijkt een ingenieus apparaat. De banden zijn in verschillende sterktes te bestellen en ideaal voor een huiswerkprogramma, of in een trainingssessie.
De grote rode draad van deze dag was: wat kan fysieke training betekenen in de verschillende fases van de medische behandeling bij kanker. Stimuleer patiënten om te bewegen "Doe wat je leuk vindt en doe in ieder geval iets". De communicatie daarin is heel belangrijk
Ook benadrukte Professor Newton dat de eerste weken een **individuele** aanpak belangrijk is n.l. de juiste uitvoeringen van de oefeningen en de juiste intensiteit en sets. In zijn centrum krijgen de patiënten de eerste 2 weken een individuele begeleiding. Daarna in een groepje met 3-4 p. met 1 begeleider en pas na 10-12 weken training in een grotere groep van 10 tot 12 p.

Tijdens het Seminar deden de deelnemers mee aan een aantal oefeningen

Om 17.00 gingen we weer huiswaarts: geïnspireerd en met meer energie!
De presentatie was duidelijk en helder en Prof. Newton doorspekte zijn voordracht met anekdotes en grappige woordspelingen zodat het nooit saai was. Het Engels was goed te volgen.
Het tempo was hoog en er wordt wel enige kennis verwacht van inspanningsfysiologie en kanker en de behandelingen, al wordt dit vooraf niet genoemd.

Websites:
www.varioinstitute.com:
Het instituut waar Professor Newton werkt
www.acsm.org:
American college of sports medicine , veel informatie over o.a. gezondheid en bewegen
www.elmakes.nl:
De Nederlandse distributeur van het Finse apparaat.

Foto's:
Peter Janssen, redacteur Oncologica.