

Qigong vergroot overlevingskansen bij longkanker

Chinese onderzoekers melden opmerkelijke resultaten

Dagelijkse qigong-oefeningen kunnen de overlevingskansen van mensen met longkanker en nasofarynxcarcinoom drastisch vergroten. Dat melden Chinese onderzoekers, verbonden aan de medische universiteit van Guilin, in *Medicine*. Volgens de Chinezen, die tientallen kankerpatiënten 10 jaar volgden, kan de toevoeging van qigong aan de reguliere behandeling de overlevingskansen met een factor 18 verhogen.

Qigong-oefeningen bestaan uit bewegingsoefeningen en uit statische oefeningen, waarbij de beoefenaars specifieke houdingen langere tijd aanhouden, en uit ademhalingsoefeningen. Hoewel de grondbeginselen en onderbouwing van qigong niet wortelen in de Westerse medische wetenschap, wint qigong in het Westen wel aan populariteit. Onder meer kankerpatiënten ontdekken qigong als een aanvullende behandeling, die volgens verkennende wetenschappelijke studies de levenskwaliteit verhoogt, vermoeidheid vermindert, het immuunsysteem stimuleert en de concentratie van stresshormonen als cortisol in het bloed verlaagt.¹ Daarnaast zijn er aanwijzingen dat qigong ook de slaapkwaliteit van kankerpatiënten verbetert.^{2,3} In hun *Medicine*-publicatie⁴ beschrijven de onderzoekers een studie waaraan in totaal 122 mannen en vrouwen met longkanker en nasofarynxcarcinoom

meewerkten. Hun gemiddelde leeftijd was 60 jaar.

In deze groep besloten 76 patiënten uit eigen beweging om aan qigong te gaan doen, de overige 46 patiënten niet. De onderzoekers nemen die term overigens niet in de mond. In plaats daarvan spreken ze consequent over '*morning breathing exercises*'. Uit de literatuurverwijzingen en de bijlagen, waarin de Chinezen de oefeningen nauwgezet omschrijven, blijkt echter dat het hier wel degelijk om qigong gaat.

De patiënten in de qigong-groep probeerden elke ochtend een uur aan hun oefeningen te besteden, en slaagden daar redelijk goed ook. Gemiddeld voltooiden de proefpersonen jaarlijks 279 qigong-sessies.

Overleving

Nadat er 10 jaar waren verstreken, was er van de 46 kankerpatiënten die niet

Qigong vergroot overlevingskansen bij longkanker

aan qigong deden nog welgeteld één in leven. De 10-jaarsoverlevingskans in deze groep was dus 2,2 procent. Van de 76 patiënten in qigong-groep waren daarentegen nog 30 procent van de studiedeelnemers in leven. De 10-jaars-overlevingskans in deze groep was dus 39,5 procent. Het verschil tussen de overleving in de twee groepen was dus een factor 18 groot. De onderzoekers noemen dat verschil 'indrukwekkend'.

Mechanisme

Gedurende het onderzoek bepaalden de Chinezen meerdere keren de concentratie zuurstof en koolzuur in de lucht die de studiedeelnemers uitademden. Zo konden de onderzoekers achterhalen dat gedurende de 10 jaar die de studie duurde de overlevers in de qigong-groep geleidelijk een beetje minder zuurstof en een beetje meer kooldioxide gingen uitademen. Gedurende het onderzoek verminderde dan ook het aantal keren per minuut dat de overlevende qigongbeoefenaars in rust moesten ademhalen.

De Chinezen vermoeden dat het frequent uitvoeren van qigong-oefeningen de weefsels in het lichaam van meer zuurstof voorziet, en daardoor de groei van tumoren vertraagt. Sommige oncologen hebben, op basis van overwegend fundamenteel onderzoek, wel

eens geopperd dat een tekort aan zuurstof de groei⁵ en verspreiding⁶ van sommige tumoren bewerkstelligt.

Slot

De onderzoekers concluderen uit hun studie dat complementaire en op maat gemaakte bewegingsprogramma's zoals qigong van groot belang kunnen zijn bij de bestrijding van kanker. Qigong heeft niet alleen geen of bijna geen bijwerkingen, maar is ook nog eens goedkoop, schrijven ze in de laatste alinea van hun artikel. ∞



- ∞ 2. Molassiotis A, Bardy J, Finnegan-John J, Mackereth P, Ryder DW, Filshie J, Ream E, Richardson A. Acupuncture for cancer-related fatigue in patients with breast cancer: a pragmatic randomized controlled trial. *J Clin Oncol.* 2012 Dec 20;30(36):4470-6.
- ∞ 3. Molassiotis A, Sylt P, Diggins H. The management of cancer-related fatigue after chemotherapy with acupuncture and acupressure: a randomised controlled trial. *Complement Ther Med.* 2007 Dec;15(4):228-37.
- ∞ 4. Smith C, Carmady B, Thornton C, Perz J, Ussher JM. The effect of acupuncture on post-cancer fatigue and well-being for women recovering from breast cancer: a pilot randomised controlled trial. *Acupunct Med.* 2013 Mar;31(1):9-15.
- ∞ 5. Zeng Y, Luo T, Finnegan-John J, Cheng AS. Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials of Acupuncture for Cancer-Related Fatigue. *Integr Cancer Ther.* 2014 May;13(3):193-200.

Qigong vergroot overlevingskansen bij longkanker (pagina 28)

- ∞ 1. Zeng Y, Luo T, Xie H, Huang M, Cheng AS. Health benefits of qigong or tai chi for cancer patients: a systematic review and meta-analyses. *Complement Ther Med.* 2014 Feb;22(1):173-86.
- ∞ 2. Kim S, Lee S, Kwon O, Park S, Seo J, Kim K. Qigong program on insomnia and stress in cancer patients: A case series report. *SAGE Open Med Case Rep.* 2015 Jan 14;3:2050313X14556408.
- ∞ 3. Liu W, Schaffer L, Herrs N, Chollet C, Taylor S. Improved sleep after Qigong exercise in breast cancer survivors: A pilot study. *Asia Pac J Oncol Nurs.* 2015 Oct-Dec;2(4):232-239.
- ∞ 4. Wu WJ, Wang SH, Ling W, Geng LJ, Zhang XX, Yu L, Chen J, Luo JX, Zhao HL. Morning breathing exercises prolong lifespan by improving hyperventilation in people living with respiratory cancer. *Medicine (Baltimore).* 2017 Jan;96(2):e5838.
- ∞ 5. Kunz M1, Ibrahim SM. Molecular responses to hypoxia in tumor cells. *Mol Cancer.* 2003 Apr 17;2:23.
- ∞ 6. Brizel DM, Scully SP, Harrelson JM, Layfield LJ, Bean JM, Prosnitz LR, Dewhirst MW. Tumor oxygenation predicts for the likelihood of distant metastases in human soft tissue sarcoma. *Cancer Res.* 1996 Mar 1;56(5):941-3.

Yoga ondersteunt behandelijk borstkanker (pagina 30)

- ∞ 1. Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J, Dobos GJ. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017 Jan 3;1:CD010802.
- ∞ 2. Matsushita T, Oka T. A large-scale survey of adverse events experienced in yoga classes. *Biopsychosoc Med.* 2015 Mar 18;9:9.