

Yoga ondersteunt behandeling borstkanker

Metastudie toont toegevoegde waarde aan

Vrouwen met borstkanker kunnen yoga als een complementaire behandeling beschouwen, waarmee ze de kwaliteit van hun leven en hun mentale gezondheid kunnen verbeteren. Die gevolgtrekking maken artsen van de universiteit van Duisburg-Essen in een metastudie, waarvoor ze de uitkomsten van 23 eerder gepubliceerde trials bijeenvoegden en opnieuw analyseerden.

Lang niet alle studies die de Duitsers konden opsporen waren in methodologisch opzicht van goede of redelijke kwaliteit. Volgens de studies waarin de onderzoekers wel enig vertrouwen hebben kan yoga ervoor zorgen dat patiënten beter slapen, minder vermoeid zijn en hun levenskwaliteit beter beoordelen dan patiënten die niet aan yoga doen. De onderzoekers konden daarnaast aantonen dat yoga waarschijnlijk meer bijdraagt aan het beteugelen van depressie, angst en vermoeidheid dan gesprekken met therapeuten of verpleegkundigen.

Los van de methodologische imperfecties in de tot nu toe gepubliceerde trials, wijzen de onderzoekers ook op een aantal opmerkelijke hiaten in de studies. Zo maken de gepubliceerde studies nauwelijks woorden vuil aan de mogelijke bijwerkingen van yoga, hoewel uit ander onderzoek blijkt dat die er waarschijnlijk wel zijn.

Japanse onderzoekers rapporteerden in 2015 dat bijna een derde van alle yoga-beoefenaars wel eens last had gehad van – vrijwel altijd onschuldige – bijwerkingen van yogasessies, zoals spierpijn, pijn in de gewrichten, kramp of tijdelijke gevoelloosheid in delen van het lichaam door het afknellen van zenuwbanen.²

Een ander hiaat is dat alle beschikbare gegevens betrekking hebben op patiënten die de afgelopen vijf jaar zijn gediagnosticeerd. ∞



- ∞ 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.