

Veel kankerpatiënten maken gebruik van complementaire behandelopties. Om klachten te verlichten, hun immuunsysteem te versterken, beter om te gaan met de ziekte en de behandeling, of voor meer comfort.

Martine Busch

Complementaire zorg bij kanker, een nieuwe specialisatie

Er zijn veel ontwikkelingen gaande: sommige ziekenhuizen hebben een spreekuur integratieve medicine voor mensen met kanker, het informatieplatform Kanker.nl beheert een uitgebreid dossier over complementaire zorg, het NIVEL doet onderzoek naar de communicatie over complementaire zorg in de spreekkamer, en het IKNL werkt aan een nieuwe Handreiking Complementaire Zorg in de Palliatieve Fase en vermeldt erkende complementaire behandelaars in de verwijsgids bij kanker. Het lijkt niet meer dan logisch dat er ook binnen complementaire behandelwijzen specialisaties op het gebied van kanker ontstaan.

Massage bij kanker

'Ik ben er eigenlijk op de meest voor de hand liggende manier ingerold,' zegt massagetherapeut Estelle Smits, oprichter van Instituut Massage bij Kanker. 'Mijn allerbeste vriendin was ziek, ze was in voorbereiding voor een stamceltransplanta-

tie en had een erg slechte nacht gehad. Ik wilde graag iets voor haar doen. "Doe maar," zei ze, "veel slechter kan het toch niet worden." Ik heb heel zacht, heel kort haar benen gemasseerd. "Wat een verademing, na al dat geprik en gepor," was haar reactie. Ik heb haar daarna nog vaak gemasseerd, tot ze uiteindelijk overleed. Niet veel later werd mijn buurvrouw ziek. Ze was erg in paniek en het enige wat haar hielp ontspannen waren mijn voetmassages. Dit was in 2008. Toen ben ik me er serieus in gaan verdiepen. In Nederland leerden we dat kanker een contra-indicatie is voor massage, maar in de Verenigde Staten bleek er juist heel veel mee gedaan te worden. Ik ben me verder gaan scholen, onder meer in België. En vervolgens is het Instituut Massage bij Kanker ontstaan.' Dit schoolt gekwalificeerde massagetherapeuten en zorgprofessionals volgens de richtlijnen van de Amerikaanse Society for Oncology Massage, zodat zij verantwoord en veilig massage kunnen geven aan mensen met kanker. Leden van het Netwerk Massage bij Kanker staan vermeld in de landelijke Verwijsgids Kanker en op Kanker.nl.

Wat is er anders aan massage bij kanker? Estelle: 'Massage geeft prikkels en die moeten wel door het lichaam verwerkt kunnen worden. In het algemeen geldt "less is more", dus je geeft kortere massages dan normaal. En zacht, want je wilt de parasympathicus stimuleren, om de stress te verminderen. Er wordt echt nog onderschat wat stress met je lijf doet. Verder leer je welke klachten kunnen verergeren door massage. Denk aan koorts. Omdat de stofwisseling al verhoogd is, vererger je de koorts met massage; die stimuleert namelijk ook de stofwisseling. En natuurlijk leer je letten op de bloedwaarden. Bij lage trombocyten- of leukocytenwaarden moet je echt de massage aanpassen of niet masseren.'

Yoga bij kanker

Herstel-yoga bij kanker is niet hetzelfde als Yoga voor 'gezonde' mensen. Daarom zijn yogadocenten die mensen met kanker begeleiden hiervoor



Estelle Smits

speciaal opgeleid. De yogadocent moet kennis hebben van de meest voorkomende vormen van kanker, de behandelingsvormen en de klachten die ontstaan als gevolg van de ziekte en de behandelingen. Het gaat vooral om zachte vormen, met zachte houdingen en bewegingen. 'Het is helende yoga,' legt Peter Haima, initiatiefnemer van de oncologische specialisatie Herstel-Yoga bij kanker uit. 'Alle oefeningen zijn erop gericht het zelf herstellend vermogen van de mens te versterken. Om weer in de zachtheid te komen en je lichaam opnieuw te gaan voelen en te omarmen. Het is een combinatie van yoga-, adem-, relaxatie-, mindfulness- en compassie-oefeningen in groepsverband en dus geen individuele therapie.'

Ook Peter is door persoonlijke ervaringen tot deze specialisatie gekomen. Hij vertelt: 'In 2011 werd ik getroffen door kanker. Yoga hielp mij om weer fit te worden en lichaam en geest in balans te brengen.' Peter is medisch bioloog, maar werd zo gegrepen door de kracht van yoga dat hij ook een opleiding tot yogadocent ging volgen. Vanuit zijn kennis van medische biologie en ervaring met yoga bij kanker is hij zich meer in dit onderwerp gaan verdiepen, ontdekte goed onderzoek en eerdere initiatieven, wisselde kennis en ideeën uit met experts en ontwikkelde vervolgens de specialisatie Herstel-Yoga. Deze is erkend door de Vereniging Yogadocenten Nederland. Yogadocenten met deze specialisatie kunnen zich aanmelden in het kwaliteitsregister Yoga bij Kanker en staan ook in de Verwijsgids Kanker en op Kanker.nl. Peter: 'Kanker en de behandeling ervan geven veel stress. Yoga is een goede manier om stress te verminderen. Wij zeggen ook wel "Herstel-Yoga is: stress uit, herstel aan".'

Toekomst

Scholing in massage en yoga bij kanker voor massagetherapeuten en yogadocenten zijn goed georganiseerd en voldoen aan nationale en internationale kwaliteitscriteria.

Daarom zijn beide ook opgenomen in de IKNL Verwijsgids Kanker. 'Maar dat betekent niet dat we er al zijn,' zegt Estelle. 'Nederland is op dit vlak vrij conservatief, dus het gaat langzaam. Verzekeraars zijn bijvoorbeeld nog aarzelend ten aanzien van vergoeding, als het al vergoed wordt. Hoe maak je duidelijk dat het de moeite waard is om hierin te investeren?' Peter ziet ook nog veel kansen in samenwerking: 'We zouden meer deel uit kunnen maken van bijvoorbeeld

de multidisciplinaire oncologische netwerken. En samen uitzoeken wanneer het beste verwezen kan worden en hoe we rapporteren.' ■

Instituut Massage bij Kanker:

<https://www.massagebijkanker.nl/>

Herstel-yoga bij kanker:

<https://life-force.nl/yoga-en-kanker/>

Specialisatie Herstel-Yoga bij kanker:

<https://www.zweiersdalbijscholingen.nl/meerdaagse-spec/>



Peter Haima: "Herstel-Yoga is: stress uit, herstel aan."

Andere complementaire zorg en kanker

De Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB) heeft een Kennisnetwerk Oncologie. Hierin zetten vaktherapeuten zich in om vaktherapie beter te verankeren in de oncologische zorg. Enerzijds door evidence te verzamelen, anderzijds door verwijzers meer informatie te verstrekken over de mogelijkheden en resultaten van vaktherapie binnen de oncologie en door de achterban van vaktherapeuten die werkzaam zijn in de oncologie te organiseren. De FVB is het netwerk van de Nederlandse Verenigingen voor Beeldende Therapie, Danstherapie, Dramatherapie, Muziektherapie, Psychomotorische Therapie en Psychomotorische Kindertherapie en van Speltherapeuten:

<https://fvb.vaktherapie.nl/fvb-kennisnetwerk-oncologie>

Ook binnen de voetreflexologie bestaat een oncologische specialisatie:

OncoReflex. Bij voetreflex gaat men ervan uit dat het hele lichaam in reflexzones in de voeten is weerspiegeld. Door deze zones te masseren wordt de energiedoorstroming verbeterd en het zelfherstellend vermogen van de mens versterkt. Voetreflexmassage voor mensen met kanker bestaat uit een combinatie van de authentieke Chinese en Westerse massages, en is gericht op ontspanning en vermindering van klachten, afgestemd op iemands persoonlijke situatie:

<https://www.oncoreflex.eu/wat-is-oncoreflex>