

ALS KANKERPATIËNT OP ZOEK NAAR DE GRENS

Op haar 52e werd Ine van Wijlen ineens een topsporter. Met dank aan sportarts Goof Schep van het Máxima Medisch Centrum. Hij hielp de Veldhovense met zijn revolutionaire hersteltraining voor (ex-)kankerpatiënten. In juni beklimmen ze de Alpe d'Huez voor het goede doel. „Ik begon altijd morgen met sporten.”

TEKST: ERWIN BLATTER

FOTO'S: FREEKJE GROENEMANS

Ine trapt. Rustig, maar langzaam steeds harder. Ze haalt haar handen van het stuur, gaat rechtop zitten en trekt aan de rits van haar shirt. Er steken slangen uit. Ze verdwijnen in de computer naast de hometrainer waarop ze zit. Ine heeft een mondkapje op haar hoofd. Ook daar steekt een slang uit. Als ze haar hoofd iets naar links draait, ziet ze zichzelf in de spiegel. Haar gezicht kleurt langzaam rood.

De poster op de muur tegenover haar toont een berg waar een gele, kronkelende lijn overheen loopt. Erboven staat in witte letters 'Alpe d'Huez'. Ze zegt dat ze de berg al eens heeft beklommen. „Virtueel. Met een soort van simulator. Zo ben ik al eens bovengekomen, maar je moet niet vragen hoe. Ik kan je vertellen: het is heel heftig.”

Ine, moeder van twee opgroeiende zoons, herstelt momenteel van borstkanker. Dat kwam zo: op een dag, amper een jaar geleden,

Dr. Goof Schep wijst Ine van Wijlen op het doel: lichamenlijk herstel én de Alpe d'Huez.





Alpe d'HuZes

Ruim 4000 Nederlandse renners beklimmen op 9 juni maximaal zes maal de Alpe d'Huez om geld op te halen voor de kankerbestrijding. Veel deelnemers komen uit de regio's Eindhoven en Helmond. Het MMC doet met twee teams mee: Sportmáx (met Ine van Wijlen, o.l.v. Jef Pluymen) en Human-Support (met Goof Schep, o.l.v. Marlies Kivits). Vorig jaar was de opbrengst 12 miljoen euro.

voelde ze iets in haar borst. De dokter dacht aan een opgezet melkkliertje, Ine vertrouwde het niet. In het ziekenhuis bleek het foute boel, een aantal operaties volgde. Nu is de kanker weg. „Al weet je dat nooit echt zeker”, zegt Ine. „Ik hoop het natuurlijk wel.”

Enkele maanden geleden werd ze voor het laatst geopereerd, nu is ze bij dokter Goof Schep voor een inspanningstest. Hij is sportarts in het Máxima Medisch Centrum (MMC) in Veldhoven. Vanmiddag meet hij haar conditie. Want Ine wil in juni de Alpe d'Huez beklimmen, de Franse col die bekend is van de Tour de France. Ze volgt een intensief trainingsprogramma en dr. Schep (50) en zijn team begeleiden haar. Die trainingen zijn serieuze sessies, zegt Ine, niets om licht over te denken. „Ik ging er vanuit dat het een beetje flierefluiten zou zijn. Nou, niet dus. Het is echt hard werken.”

De training is volgens Goof Schep een topsportaanpak voor (ex-)kankerpatiënten. Zijn theorie luidt dat zij baat hebben bij intensieve lichamelijke inspanning na chemotherapie, dan wel bestraling. Ze moeten 'het onderste uit de kan halen met trainingsadvies op maat'.

Dus vergeet de voorzichtige aanpak met veel rust, zoals de meeste doktoren in het verleden voorschreven. „We maken het zo zwaar dat de mensen het programma goed aankunnen, maar toch stevig trainen”, zegt dokter Schep. „Dertig procent van de mensen die rust houden na een chemotherapie blijft vermoeidheidsklachten houden. Met een actieve aanpak is dat beduidend minder.”

Eigenlijk is het heel simpel, weet hij: train je

goed, dan is de kans groot dat je goed vooruit gaat.

Ine trapt. Haar voorhoofd glimt zacht van het zweet. De hometrainer suist en dr. Schep constateert dat het goed gaat. „Je zit nu op honderddertig watt en nog geen spoor van verzuring.” Op de computermonitor houdt hij Ine's hart en longen in de gaten. Het hartfilmpje ziet er goed uit. Datzelfde geldt voor haar bloeddruk.

Ine moet blazen. Zo hard mogelijk. Pfff! Veel te lief, vindt de arts. „Nog een keer. Nu een stuk krachtiger.” En Ine blaast weer. Nog har-

der. Alpe d'Huez!

In juni fietst de dokter zelf ook de Franse berg op, tegelijk met duizenden anderen. Dat doet hij voor Alpe d'HuZes, de stichting die met de jaarlijkse tocht geld inzamelt voor kankergerelateerde doelen. Ze wil helpen investeren in de oncologische revalidatiemethode van het MMC. Wat zou het mooi zijn als die uiteindelijk gemeengoed wordt in Nederland. Natuurlijk is dr. Schep blij met de financiële steun. Vooral omdat er nog veel te winnen is. De methode wordt op een enkele uitzondering na momenteel nog alleen in het MMC toege-



past - zijn doel is om dat de komende jaren mogelijk te maken in tenminste tien andere Nederlandse ziekenhuizen. En, misschien het belangrijkste: dat zorgverzekeraars de therapie opnemen in hun polissen. Dan kan die standaard worden toegepast en is die niet meer afhankelijk van subsidies en projecten. „We zijn pioniers geweest”, weet hij nu. „In 1999 zei vijftig procent van de artsen nog: 'Hersteltraining kan helemaal niet. Kankerpatiënten zijn moe door de chemotherapie, zij moeten rusten.’”

In eerste instantie realiseerden Goof Schep

en zijn team zich niet hoe vooruitstrevend hun werk was. De methode leek nu eenmaal zó voor de hand liggend. „Maar uit de literatuur bleek dat er weinig onderzoek is gedaan naar dit onderwerp.” De methode, waar hij tien jaar lang aan werkte, levert nu resultaat op. Zo zouden patiënten die met een topsport aanpak trainen meer weerstand hebben voor een eventuele volgende chemokuur. En door de verbeterde conditie zouden zij minder beperkt zijn. Logisch, vindt Schep. „De conditie van een vijftigjarige is door een chemotherapie vaak zo fors achteruit gehold dat ze soms het

niveau heeft van iemand van tachtig. Dat moet je dus zien te verbeteren.”

Ine trapt. Haar lichaam schokt. Het beweegt van links naar rechts. Haar vermoeide armen rusten in de beugels van het spaghettistuur. „Hou vol hè”, roept dokter Schep. Ine gaat van lieverlee op de pedalen staan. Een grimas tekent haar gezicht. Ine gaat diep.

Zo ziet de sportarts het het liefst. „Aan het eind moeten de longen hard werken. We kunnen aan de metingen zien of alles goed is. Door haar ziekte heeft het lichaam veel te verduren gehad. De vraag is: wat hapert er nou? Zijn de spieren ongetraind of zijn ze beschadigd door de behandeling? Is er eventueel een zuurstoftekort voor de hartspier, is de longfunctie goed? Met de testuitslag kunnen we haar goed coachen.”

Een mooie toekomst voor zijn revalidatiemethode gloort. De afgelopen twee jaar is dr. Schep actief geweest in een landelijke werkgroep van twintig experts. Die stelde richtlijnen op voor oncologische revalidatie. Veel van de inzichten die in het MMC werden ontwikkeld, zijn nu landelijk overgenomen.

Hij verwacht dat die uiterlijk volgend jaar worden geïmplementeerd in het beleid van zorgverzekeraars. Dan zou zijn het onderzoek eindelijk zijn vruchten afwerpen. „Nederland is dan het eerste land met dergelijke richtlijnen. Daar ben ik trots op.”

Ine stapt af. Ze is op, uitgeput door het fietsen. Het gesuis van de hometrainer sterft langzaam weg. Ze slaat een handdoek om haar nek en neemt een slok uit het flesje Spa-blauw dat ze in haar hand houdt. De test viel best mee, vindt ze. Op de laatste minuten na dan. Toen kon ze echt niet meer. „En dan roept dokter Schep gewoon 'ga door'. Ik dacht: 'O, man toch!'” Maar dr. Schep is diktevreden. Ine's revalidatie blijkt uitstekend te verlopen. „De norm voor haar leeftijd is honderdvijftig watt en ze haalt nu tweehonderd. Ze ligt goed op schema voor de Alpe d'Huez.”

Ine heeft er dan ook alle vertrouwen in dat ze straks de zware beklimming aankan. Ze wil laten zien dat ze nog steeds tot heel veel in staat is. En reken maar dat ze straks, als ze die berg op is geweest, actief blijft. „Voorheen begon ik altijd morgen met sporten. Maar ik ben het hartstikke leuk gaan vinden en het vergroot je overlevingskansen.”

Daarin schuilt haar grootste motivatie. „Ik wil mijn kinderen groot zien worden. Nee, kanker krijgt mij niet kapot.”