

Internationale studie bewijst effectiviteit prehabilitatie



'Investeren in fitheid leidt tot sneller herstel en minder complicaties bij darmkanker'

Een grote internationale studie, aangestuurd vanuit Máxima MC (MMC), bewijst dat prehabilitatie vóór een operatie bij patiënten met darmkanker leidt tot een sneller herstel en een sterke afname van ernstige complicaties. De resultaten van deze PREHAB-trial werden recent gepubliceerd in JAMA–surgery, één van de meest vooraanstaande chirurgische tijdschriften uit de VS. De verwachting is dat deze revolutie binnenkort voor alle patiënten in Nederland beschikbaar komt.

Het is bekend dat patiënten die fit een operatie in gaan, minder kans hebben op complicaties. Helaas is de gemiddelde Nederlandse patiënt, die moet worden geopereerd voor darmkanker, niet zo fit. Dit is een optelsom van leeftijd en leefstijl waarbij overgewicht, te weinig beweging, ongezonde voeding en roken en alcohol een belangrijke rol spelen.

Waarom prehabilitatie?

Prehabilitatie is een programma waarbij patiënten ondersteund worden om fit te worden vóór een grote operatie. Het programma bestaat uit 5 pijlers en duurt vier weken. Tijdens het programma wordt gewerkt aan: 1 – trainen op kracht en conditie,

2 – dieetadvies met extra eiwitten en vitaminen, 3 – leefstijl (roken), 4 – mentale begeleiding en 5- correctie van bloedarmoede. De resultaten van deze internationale PREHAB-trial bewijzen dat deze revolutionaire aanpak werkt”, concludeert Gerrit Slooter, chirurg in MMC. Hij is trots op Charlotte Molenaar, auteur van de publicatie en de andere arts-onderzoekers die de PREHAB-trial met hem hebben opgezet en uitgevoerd.

De internationale PREHAB-trial bewijst effectiviteit

Bij de PREHAB-trial waren 270 patiënten betrokken uit Montréal, Barcelona, Kopenhagen, Ferrara, Breda en Veldhoven. Voor iedere deelnemer werd een programma op maat gemaakt voor maximaal effect. De PREHAB-trial geeft nu het bewijs dat patiënten minder vaak complicaties hebben en sneller herstellen. Met name zijn er 40 procent minder ernstige complicaties bij patiënten die geprehabiliteerd hebben ten opzichte van de controlegroep (patiënten die niet deelnamen aan het programma). Dat is een belangrijke winst omdat juist die complicaties een volledig herstel in de weg staan. Maar de winst zit in meerdere factoren geeft Slooter aan: “Patiënten zijn zowel vóór als na de operatie meer betrokken. Door de toegenomen kracht en conditie hebben patiënten vertrouwen om de dag na de operatie weer actief aan hun herstel te werken. Patiënten uit MMC die hebben geprehabiliteerd gingen twee dagen eerder naar huis.” De studie werd mogelijk gemaakt door [KWF-Kankerbestrijding](#).

Waarom is deze studie zo belangrijk?

De gunstige resultaten uit de PREHAB-trial bevestigen eens te meer dat prehabilitatie het verdient om landelijk breder te worden uitgerold. Maar prehabilitatie kent geen structurele financiering. Veel ziekenhuizen staan al in de startblokken om prehabilitatie aan te bieden maar worstelen met de financiering. De Federatie Medisch Specialisten (FMS) en de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde (NVvH) hebben uitgerekend dat de inzet van prehabilitatie alleen al bij operaties voor kanker van de dikke darm mogelijk 60 miljoen euro bespaart in vijf jaar (ref [BIA](#)). Toch blijkt het haast onoplosbaar om de kosten in te passen in de begroting. Veel ziekenhuizen gebruiken eigen onderzoekspotjes of maken gebruik van incidenteel geld van zorgverzekeraars.

Daarom is Máxima MC samen met een aantal andere koploper ziekenhuizen zoals het UMC Groningen, Radboudumc en Reinier de Graaf Gasthuis verenigd in de Werkgroep Prehabilitatie van de NVvH en de Stichting Fit4Surgery. Samen wordt er zoveel mogelijk bewijslast verzameld over de effectiviteit van het programma. In samenspraak met alle betrokken disciplines werd ook een ‘Standpunt Prehabilitatie’ opgesteld dat werd afgeleid van de PREHAB-trial. Dit is een landelijk protocol dat er voor kan zorgen dat prehabilitatie vanuit alle ziekenhuizen universeel wordt aangeboden.

In MMC hebben we er drie jaar over gedaan om het prehabilitatieprogramma op te stellen. Meer dan de helft van alle ziekenhuizen in Nederland doorliep al een training in MMC. “Wij zien het als onze taak om samen met de NVvH en Fit4Surgery deze

kennis te delen om prehabilitatie voor zo veel mogelijk patiënten in zoveel mogelijk ziekenhuizen mogelijk te maken”, aldus Slooter.

In MMC breiden we bijzondere aanpak prehabilitatie al verder uit

Al sinds 2017 zetten we in op prehabilitatie om patiënten fit te maken voorafgaand aan de darmoperatie. Prehabilitatie is een goed voorbeeld van een initiatief op het gebied van behoud van gezondheid. Want in MMC streven we er naar dat patiënten zo lang mogelijk zo gezond mogelijk blijven. Zodat onze patiënten het maximaal mogelijke uit hun leven kunnen halen. Prehabilitatie is daar een goed voorbeeld van. In MMC hebben we dan ook veel vertrouwen in de bijzondere aanpak. Al bijna 400 patiënten volgden in de afgelopen jaren het prehabilitatieprogramma. Niet alleen bij darmkankeroperaties maar ook bij operaties aan lever of longen. Inmiddels zijn er ook specifiek programma's opgesteld voor andere grote operaties zoals complexe littekenbreuken, open aneurysma chirurgie, maagverkleiningen en voor gynaecologische of urologische ingrepen.