

De COBRA studie

Een studie naar de effecten van easy Vinyasa yoga op spier- en gewrichtsklachten tijdens endocriene therapie bij vrouwen met borstkanker



Inclusiecriteria

1. Borstkanker stadium I-III
2. Gebruik van Tamoxifen/aromataseremmers
3. Spier- en gewrichtsklachten
4. Klaar met initiële behandelingen
5. Nederlands of Engels sprekend

Exclusiecriteria

1. Fysiek te actief (>150 min/week matig-intensief)
2. Stopt binnen 3 maanden met endocriene therapie
3. Doet al aan yoga
4. Body Mass Index ≥ 35 (kg/m²)

Interventiegroep

Eerste 4 maanden:

- 2x per week yoga in buurt van thuisadres
- 1x per week yoga thuis met video's



50/50 kans

Controlegroep

Eerste 4 maanden:
huidige leefstijl behouden

Volgende 4 maanden:

- 2x per week online yoga (live-remote)
- 1x per week yoga thuis met video's

Voor en na de eerste 4 maanden worden metingen verricht in het UMC Utrecht. Na het online yogaprogramma vullen beide groepen nog een aantal vragenlijsten thuis in. De metingen bestaan uit:

1. Vragenlijsten
2. Fitheidstesten: balans-, kracht- en conditietesten
3. Bloedafname (20 mL)

De yogalessen en de reiskosten naar het UMC Utrecht worden volledig vergoed.

E-mailadres: cobrastudie@umcutrecht.nl
Telefoonnummer: 06 31 11 91 29
Website: www.cobrastudie.nl

