

Bewegen met een dwarslaesie

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Dat geldt voor iedereen, en zeker ook voor mensen met een dwarslaesie. Toch bewegen zij in de praktijk juist minder, door fysieke beperkingen. Maar wat zou nou een gezonde manier van bewegen zijn? De wetenschap zocht het uit.

Er bestaan wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen voor gezond bewegen. Volwassenen krijgen het advies om wekelijks minstens 2,5 uur matig of zwaar intensief te bewegen, verspreid over meerdere dagen. Denk dan aan goed doorlopen of fietsen (matig intensief), hardlopen en voetballen (zwaar intensief). Verder is het advies om twee keer per week aan spier- en botversterkende activiteiten te doen door middel van krachttraining en door het lichaam te belasten met het eigen lichaamsgewicht, zoals bijvoorbeeld gebeurt bij hardlopen. Als je een dwarslaesie hebt, gelden dit soort algemene richtlijnen niet. Zeker als je in de rolstoel zit, maar ook als je wel kunt lopen maar met moeite. De beenspieren zijn de grootste spiergroep van een mens, dus als die uitvalt heeft dat veel effect. Door de dwarslaesie reageert het lichaam bovendien anders op inspanning, en er zijn andere risico's bij bewegen: denk aan overbelasting van het bovenlichaam en ontregeling van de temperatuur bij een

hoge dwarslaesie. Om een passend beweegadvies te kunnen geven, ontwikkelde een Canadese onderzoeksgroep in 2011 de eerste op wetenschap gebaseerde richtlijnen voor mensen met een dwarslaesie. Sinds die tijd is er nieuw wetenschappelijk onderzoek gedaan en daarom was het tijd om de richtlijnen te updaten. Dit keer werd hiervoor een internationaal onderzoeksteam bijeengebracht, om de richtlijnen beter wereldwijd op de kaart te krijgen.

211 artikelen

De nieuwe richtlijnen moesten duidelijk maken wat voor soort beweging nodig is, en ook wat dan de duur en intensiteit van de beweging zou moeten zijn. Om dit uit te zoeken is eerst alle beschikbare wetenschappelijke literatuur over het effect van beweging op fitheid en gezondheid bij volwassenen met een dwarslaesie verzameld. Zo zijn ruim 13.000 wetenschappelijke artikelen gevonden en doorgelicht. Uiteindelijk voldeden 211 artikelen aan de criteria voor de richtlijnen: de gegevens uit deze artikelen zijn geanalyseerd. Zo bleek bijvoorbeeld dat bewegen alleen bij een minimale trainingsduur en intensiteit aantoonbaar effectief is; voor korter en minder intensief trainen is er geen bewijs. Met deze informatie zijn de beweegrichtlijnen geformuleerd, die vervolgens zijn voorgelegd aan experts, zoals artsen, onderzoekers en mensen met een dwarslaesie. Als laatste zijn ze via een online enquête en workshops door mensen met een dwarslaesie en artsen beoordeeld op geschiktheid, bruikbaarheid en helderheid. Het oordeel was positief, en daarmee waren de wetenschappelijke richtlijnen klaar. De komende tijd zal met de gebruikers, namelijk artsen en therapeuten van het Nederlands-Vlaams Dwarslaesie Genootschap en Dwarslaesie Organisatie Nederland, worden nagegaan hoe de wetenschappelijke richtlijnen praktisch kunnen worden vertaald. Want er is nu wel een Nederlandse tekst, maar de vraag is bijvoorbeeld of die tekst helder is voor iedereen en of de twee richtlijnen misschien beter gecombineerd kunnen worden. Hier wordt dus over gesproken.

De richtlijnen

Er zijn twee wetenschappelijk richtlijnen: de ene richtlijn focust op het verbeteren van de fitheid,



Meer informatie

Meer over mogelijkheden om op een gezonde manier actief te zijn staat in het boek *Hoe blijf je fit met een dwarslaesie*, van Rogier Broeksteeg en Linda Valent. Dit boek is verkrijgbaar via de webshop op www.dwarslaesie.nl. DON-leden betalen alleen € 3 verzendkosten.

Als je niet goed weet wat je zou willen doen aan lichaamsbeweging, kun je kosteloos advies vragen bij een sport- en beweegloket. In Nederland zijn er bijna veertig van zulke loketten, die meestal zijn verbonden aan een revalidatiecentrum of ziekenhuis. Vaak bieden revalidatieinstellingen zo nodig ook intensievere begeleiding aan mensen met een dwarslaesie of caudalaesie die op zoek zijn naar een actievere leefstijl. Kijk voor een overzicht van de mogelijkheden op www.shnederland.nl.

terwijl de andere richtlijn focust op het verbeteren van de gezondheid. Bij fitheid gaat het vooral om de fitheid van hart en longen en om spierkracht. Met een betere fitheid zijn activiteiten in het dagelijks leven makkelijker uit te voeren. Door de richtlijn voor gezondheid te volgen, wordt het risico op bijvoorbeeld suikerziekte en hart- en vaatziekten verminderd. Als je aan beide doelen wilt werken, kun je de richtlijnen combineren door wekelijks drie keer dertig minuten duurtraining te doen met daarnaast spierversterkende oefeningen.

Er zijn natuurlijk verschillende manieren om in de rolstoel matig tot zwaar intensief actief te zijn en de aanbevelingen in de richtlijnen te halen: meedoen bij een sportclub, vaker de handbike pakken, conditietraining doen. Krachttraining om de schouder-, romp- en armspieren te versterken en blessures te voorkomen, kun je doen in een fitnesscentrum, maar ook thuis met losse gewichten en elastische banden. Vaak helpt het als je jezelf een sportief doel stelt, zoals meedoen aan een handbiketocht, waarvoor je echt moet gaan trainen. Maar het belangrijkste is dat je activiteiten vindt waar je plezier in hebt en waar je je goed bij voelt, zodat je het ook op langere termijn blijft doen.

Fitheid

Voor het verbeteren van cardiorespiratoire fitheid en spierkracht, dienen volwassenen met een dwarslaesie minimaal het volgende te doen:

20 minuten matig tot zwaar intensieve duurtraining **2** keer per week
+
3 sets matig tot zwaar intensieve spierversterkende oefeningen voor alle nog functionerende grote spiergroepen **2** keer per week

Cardiometabole gezondheid

Voor het verbeteren van cardiometabole gezondheid, wordt volwassenen met een dwarslaesie aangeraden minimaal het volgende te doen:

30 minuten matig tot zwaar intensieve duurtraining **3** keer per week

De richtlijnen, met toelichting, kunnen worden gedownload van <http://bit.ly/SCI-NL1>.

SONJA DE GROOT, SENIOR ONDERZOEKER READE EN CENTRUM VOOR BEWEGINGSWETENSCHAPPEN UMCG/RUG
JAN VAN DER SCHEER, SENIOR ONDERZOEKER LOUGHBOROUGH UNIVERSITY