

Trainingsrichtlijnen bijna klaar

Onderzoekers uit verschillende landen ontwikkelen samen internationale richtlijnen over de fysieke training die nodig is om de fitheid en gezondheid van mensen met een dwarslaesie te verbeteren en op peil te houden. In 2011 presenteerde prof. Martin Ginis en haar collega's in Canada voor het eerst zulke richtlijnen. Deze zijn aan een update toe, want elk jaar komt er meer literatuurbewijs beschikbaar.

Een belangrijke stap in het proces van richtlijnontwikkeling was een groot literatuuronderzoek, dat inmiddels is afgerond. Onderzoekers uit Canada, Engeland en Nederland verzamelden en beoordeelden al het onderzoek dat in de afgelopen veertig jaar is gedaan naar training, fitheid en gezondheid bij dwarslaesiepatiënten. Na het doornemen van 13.115 studies werden 211 studies geschikt bevonden om de onderzoeksvragen over de effecten van training op fitheid en gezondheid van mensen met een dwarslaesie te beantwoorden.

Inzichten

De literatuurstudie leverde waardevolle inzichten op. Zo werd duidelijk dat positieve effecten op verschillende fitheidstesten werden gevonden bij twee tot drie keer per week 20 tot 40 minuten duurtraining met het bovenlichaam, bijvoorbeeld handbiken, gecombineerd met twee tot drie keer per week krachttraining voor alle nog functionerende spiergroepen van de borst, rug, schouders en armen. Wanneer deelnemers drie tot vijf keer per week 20 tot 44 minuten duurtraining met het bovenlichaam deden zonder aanvullende krachttraining, waren er positieve effecten op de cardiometabole gezondheid - gezondheid van hart, vaten en metabool systeem - en werden verbeteringen geboekt op sommige - maar niet alle - fitheidsmetingen.

Najaar

De bevindingen uit het literatuuronderzoek zijn onder de loep genomen door experts - onderzoekers, artsen en mensen met een dwarslaesie - uit enkele Europese landen, Canada, de Verenigde Staten en Australië. Op verschillende dagen en locaties werd het literatuurbewijs bediscussieerd. Op basis van die discussies zijn richtlijnen ontwikkeld over hoe, hoe lang, hoe vaak en hoe intensief mensen met een dwarslaesie minimaal moeten trainen om fitheid en gezondheid te verbeteren en te onderhouden. Deze richtlijnen worden op dit moment door andere, onafhankelijke experts van het wetenschappelijke tijdschrift *Spinal Cord* beoordeeld: waarschijnlijk



FOTO: SONJA DE GROOT

komt hun artikel in oktober beschikbaar. Als het zo ver is, kunnen onderzoekers, artsen en patiëntenorganisaties aan de slag gaan met de richtlijnen: vertalen in de eigen taal, bepalen in welke vorm de richtlijnen worden ingezet in de praktijk en kiezen welke mensen en organisaties als vraagbaak over de richtlijnen kunnen dienen.

JAN VAN DER SCHEER,
BEWEGINGSWETENSCHAPPER LOUGHBOROUGH UNIVERSITY, ENGELAND