

Andersen G, Prahm KP, Dahlqvist JR, et al. Aerobic training and postexercise protein in facioscapulohumeral dystrophy. *Neurology* 2015, 85: 1-8.

Dit onderzoek is uitgevoerd om de effecten te kunnen vaststellen van regelmatige aerobe training aangevuld met een eiwitrijke drank bij mensen met FSHD.

Het onderzoek was gerandomiseerd, dubbelblind en placebo-gecontroleerd opgezet. Er waren 41 deelnemers met FSHD (21 mannen en 20 vrouwen) met een leeftijd tussen 19 en 65 jaar. Zij werden in 3 groepen verdeeld: 1 trainingsgroep (n=18) met eiwitdrank en 1 trainingsgroep met een placebodrank (n=13) en 1 controlegroep (n=10). Zowel voor als na de training werd de fitheid gemeten, evenals loopsnelheid en spierkracht; vragenlijsten werden ingevuld en het niveau van dagelijkse activiteiten vastgesteld. De eiwitdrank bestond uit poeder met 23 gram eiwit en 17 gram koolhydraten die moest worden opgelost in 400 ml water en worden opgedronken binnen een kwartier na de training. De placebodrank bestond uit poeder met een natuurlijke suikervervanger. De training werd uitgevoerd op een fiets-hometrainer gedurende een half uur, 3x per week voor een periode van 12 weken.

Bij de trainingsgroepen verbeterden de fitheid, werkbelasting en loopsnelheid. De spierkracht en niveau van dagelijkse activiteiten veranderden niet door de training. De fysieke capaciteit en gezondheid namen toe volgens de ingevulde vragenlijsten. De training leidde niet tot een verandering in het niveau van pijn en vermoeidheid. De aanvulling met de eiwitrijke drank gaf geen enkele verbetering in vergelijking met de effecten van de training alleen.

Dit onderzoek levert klasse II bewijs dat regelmatige aerobe training met of zonder eiwitrijke drank na de training de fitheid en werkbelasting bij mensen met FSHD verbetert.