



9-1-2009

Skough K, Krossén C, Heiwe S, et al. Effects of resistance training in combination with coenzyme Q10 supplementation in patients with post-polio: a pilot study. *J Rehabil Med* 2008; 40: 773-75.

In eerder onderzoek werd een toename van het spiermetabolisme gemeten door suppletie van Co-enzym Q10 bij het postpolio syndroom (PPS). Doel van dit onderzoek was het meten van effecten bij training in combinatie met orale suppletie van Q10. Veertien mensen met PPS participeerden in het onderzoek. Alle deelnemers trainden 3x per week gedurende 12 weken. Het suppletie-onderzoek werd gerandomiseerd, placebo-gecontroleerd uitgevoerd. De dosering van Q10 was 2x 100 mg per dag.

Na 12 weken bleek de spierkracht en het uithoudingsvermogen te zijn verbeterd, evenals de mentale gezondheid. Helaas was er geen verschil tussen de Q10 groep en de placebogroep. Uit dit onderzoek blijkt dat suppletie van Q10 tijdens training de spierkracht of spierfunctie niet verbetert.