

FIT BLIJVEN: een kwestie van balans



Hoe blijf je zo optimaal fit met een spierziekte? Medisch specialisten zien in hun praktijk wat werkt. En daarbij gaat het lang niet alleen om de fysieke fitheid, maar zeker ook om het mentale welzijn.

Auteur: Jolanda Keesom

Een revalidatieteam, longarts of neuroloog kan je ondersteunen om optimaal fit te blijven binnen de mogelijkheden die je met je spierziekte hebt', stelt neuroloog Nicol Voermans van Radboudumc. Fitheid is een breed begrip. Daarom gebruikt ze het Leefstijlroer om de samenhang te laten zien tussen voeding, beweging, ontspanning, slaap, middelengebruik en verbinding. 'Als je slaap bijvoorbeeld verstoord wordt door zwakte van je ademhalingsspieren, voel je je overdag ook niet fit. Dan kan onderzoek in een slaapcentrum duidelijkheid geven. Zo nodig kan het Centrum voor Thuisbeademing een oplossing bieden.' Revalidatiearts Nicole Voet van Radboudumc herkent dat: 'Als je je niet fit voelt, is het de vraag of het wel aan je conditie ligt. Laat daarom altijd onderzoeken of

er misschien andere oorzaken zijn, bijvoorbeeld je ademhaling, voeding, medicijnen of stress.'

ADVIES OP MAAT

Een goede balans tussen activiteiten en rust is een andere voorwaarde om zo fit mogelijk te blijven, stelt revalidatiearts Fieke Koopman. Zij is onder andere verbonden aan het Post-Polio expertisecentrum van Amsterdam UMC. 'Kijk kritisch naar je activiteitenpatroon als je pijn- of vermoeidheidsklachten hebt of wilt voorkomen. Vraag daarvoor advies op maat aan een gespecialiseerde fysio- of ergotherapeut van een spierziektencentrum.' Willeke Kruihof is revalidatiearts bij het UMC Utrecht en onder andere verbonden aan de expertisecentra voor polyneuropathieën en ALS. Zij adviseert om niet alleen

naar lichamelijke fitheid te kijken, maar ook naar mentale fitheid. 'De gevolgen van de ziekte voor je leven zijn voor iedereen anders, ook bij dezelfde spierziekte. Praat daarover met je revalidatiearts. Zoek eventueel met een maatschappelijk werker of psycholoog uit hoe je sterker in je schoenen kunt staan. Je bent geen robot. Vooral net na de diagnose en als je gezondheid achteruitgaat, krijg je emotioneel veel te verwerken.'



Neuroloog Nicol Voermans
(Radboudumc)

Optimaal fit



'Als je je niet fit voelt, is het de vraag of het wel aan je conditie ligt'

Revalidatiearts Nicole Voet (Radboudumc)

VERANTWOORD BEWEGEN

Om fit te blijven moet je bewegen. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar er bestaan ook misverstanden over, merkt Fieke Koopman. 'Sommige mensen met postpoliosyndroom (PPS) denken bijvoorbeeld dat blijven traplopen een goede manier is om fit te blijven, terwijl dit voor veel mensen al snel overbelastend kan zijn. Zij kunnen bijvoorbeeld beter gedoseerd en gestructureerd trainen op een hometrainer. Daarvoor kunnen ze de B-FIT trainingswijzer gebruiken die speciaal voor mensen met spierziekten is ontwikkeld.' Nicole Voet adviseert eerst een inspanningstest te doen. 'Daarbij wordt op een hometrainer de drempel voor de verzuring van je spieren bepaald. Zo kom je erachter hoe intensief je kunt gaan trainen. Door minder intensief te beginnen en langzaam op te bouwen, houd je het langer

vol.' In welke vorm je het beste kunt trainen, kan ook verschillen. De een doet dat het liefst thuis, terwijl de ander baat heeft bij een paar keer per week op een vaste tijd onder begeleiding sporten in een groepje.

OVERBELASTING VOORKOMEN

Vermoeidheid, pijn, minder sociale contacten, angst, slecht slapen en afvallen. Dat zijn signalen van overbelasting. Ze waarschuwen je dat je in je dagelijkse programma meer rust nodig hebt om te herstellen. 'Als je na een training langer dan een dag of twee spierpijn hebt, lang moe blijft of minder goed je evenwicht kunt houden, heb je te veel gedaan,' stelt Fieke Koopman. Ook Nicole Voet adviseert om goed te letten op de coördinatie in de spieren die je het meest gebruikt tijdens het bewegen. 'Als die spieren te

moe zijn, bestaat het risico dat je andere spieren gaat overbelasten. Anderen kunnen dat aan je zien. Gebruik ook vooral hulpmiddelen zoals orthesen, wandelstokken of een elektrische fiets om overbelasting te voorkomen. Ga niet vechten tegen de signalen, want daarmee probeert je lichaam je iets te vertellen.'

Willeke Kruithof ziet dat mensen die regelmatig over hun grenzen gaan, daardoor minder gaan presteren, zonder dat het aan spierzwakte ligt. 'Je kunt het vergelijken met wielrenners tijdens de Tour de France. Die moeten soms ook opgeven omdat ze te lang over hun grenzen zijn heengegaan. Zoek daarom samen met het revalidatieteam uit waar je grenzen liggen.'

GOED ETEN

Naar gezonde voeding bij spierziekten wordt steeds meer onderzoek gedaan. Die extra aandacht is hard nodig, vindt Fieke Koopman. 'Bij PPS kunnen de spieren vervetten. Daardoor verbruiken ze minder energie. Als het daardoor niet lukt om op een gezond gewicht te blijven, adviseer ik een consult bij een diëtist met kennis van spierziekten. Die kan een verantwoord dieet voor je samenstellen.'



'Zoek met het revalidatieteam uit waar je grenzen liggen'

Revalidatiearts Fieke Koopman

Optimaal fit

Bij ALS moet je juist alert zijn op gewichtsverlies, merkt Willeke Kruihof. 'Omdat afvallen mensen met ALS kwetsbaarder maakt, letten we extra op gewicht en zorgen we voor laagdrempelige begeleiding door een diëtist.' ■



'Je bent geen robot'

Revalidatiearts Willeke Kruihof (UMCU)

TIPS VOOR FITHEID SAMENGEVAT

- Vraag advies over voeding, slaap, beweging, medicijngebruik, stress en zingeving
- Zoek een goede balans tussen activiteit en rust
- Train gedoseerd en bouw langzaam op.

MEER INFORMATIE

- amc.nl/trainingswijzer
- Spierziekten Nederland: Zorgthema's (o.a. voeding, sporten en bewegen)