

Bewegen is belangrijk – ook met een reumatische aandoening

EULAR-aanbevelingen geven advies aan artsen, gezondheidswerkers - zoals verpleegkundigen, ergotherapeuten, kinesitherapeuten of psychologen - en patiënten over de beste manier om ziektes te behandelen en onder controle te houden.

EULAR, de Europese Liga tegen Reuma, heeft nieuwe aanbevelingen ontwikkeld voor fysieke activiteit of bewegen bij mensen met inflammatoire artritis (ontstekingsreuma) of artrose (aantasting van het kraakbeen tussen gewrichten). Artsen, gezondheidswerkers en patiënten hebben samengewerkt in een werkgroep om deze aanbevelingen te ontwikkelen. De patiënten die met het team hebben meegewerkt, zorgden ervoor dat ook het standpunt van de patiënt in de aanbevelingen werd opgenomen.

Er bestaan al internationale aanbevelingen over de minimale voorwaarden voor lichaamsbeweging die gezondheidsvoordelen bieden. EULAR heeft deze werkgroep opgericht om te kijken of deze algemene aanbevelingen ook van toepassing zijn voor mensen met inflammatoire artritis of artrose.

Types van inflammatoire artritis zijn onder meer reumatoïde artritis en spondyloartritis. Artrose is dan weer een degeneratieve aandoening (slijtage) waarbij het kraakbeen steeds dunner wordt en die vaak de heup- of kniegewrichten aantast. (Zie de pagina [‘Vormen van reuma’](#) voor meer info over deze aandoeningen)

Reumatische aandoeningen zijn een belangrijke oorzaak van pijn, vermoeidheid en fysieke beperkingen.

WAT WETEN WE AL?

Hoewel veel mensen met inflammatoire artritis of artrose deelnemen aan oefenprogramma's, al dan niet ondersteund door zorgverleners, krijgen velen onder hen niet voldoende beweging zoals aangeraden door volksgezondheid. ([Noot: Aanbevelingen voor Vlaanderen vind je hier](#)). Dat is jammer, want zinvolle lichaamsbeweging kan helpen om de symptomen van reuma te verminderen en heeft ook algemene voordelen voor de gezondheid. Zo kan lichaamsbeweging het risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten verminderen. Zoals bij een medicijn type en dosering belangrijk zijn, zo zal lichaamsbeweging het beste werken als het met de juiste intensiteit, duur en regelmaat wordt beoefend.



DEFINITIES

Fysieke activiteit is elke beweging van het lichaam die meer energie verbruikt dan het lichaam in rustmodus. Dit omvat lichaamsbeweging en sport, maar ook fysieke activiteiten die deel uitmaken van het dagelijkse leven - bijvoorbeeld als onderdeel van iemands werk, klusjes of hobby's, of bij het actief verplaatsen van de ene plaats naar de andere - zoals naar de bakker wandelen.

Lichaamsbeweging is een subcategorie van fysieke activiteit. De oefeningen zijn gepland, gestructureerd en worden herhaald, met als doel de fysieke conditie te behouden of te herstellen. De Wereldgezondheidsorganisatie (afgekort WHO) en het American College of Sports Medicine (ACSM) raden iedereen aan om elke dag gematigde cardiorespiratoire oefeningen te doen (goed voor hart en longen). Soorten van matige cardiorespiratoire oefeningen zijn onder andere stevig wandelen, de trap nemen, fietsen of tuinieren.

Matige cardiorespiratoire oefeningen brengen jouw ademhaling op gang. Intensieve cardiorespiratoire oefeningen zullen naast jouw ademhaling ook jouw hartslag verhogen en je doen zweten. Voor gematigde cardiorespiratoire training moet je streven naar een minimum van 30 minuten per dag en minstens 5 dagen per week. Je kan ook streven naar intensieve cardiorespiratoire training van minimum 20 minuten per dag en minstens 3 dagen per week. Gematigde en intensieve cardiorespiratoire training mogen gecombineerd worden. Voor personen met een sterk verminderde conditie kunnen licht tot gematigde intense cardiorespiratoire oefeningen al gunstige trainingseffecten opleveren. Naast cardiorespiratoire training moet je minstens twee sessies per week doen om kracht op te bouwen en jouw flexibiliteit, evenwicht en coördinatie te verbeteren.

In de volgende aanbevelingen bedoelen we met 'fysieke activiteit' ook altijd de meer specifieke term 'lichaamsbeweging'.

WAT STAAT ER IN DE AANBEVELINGEN?

In totaal zijn er **vier overkoepelende principes en tien aanbevelingen**.

De **overkoepelende principes** benadrukken dat fysieke activiteit deel uitmaakt van een gezonde levensstijl en dat het de levenskwaliteit kan verbeteren. Fysieke activiteit heeft zeker gezondheidsvoordelen voor mensen met inflammatoire artritis of artrose.

Belangrijk is dat de aanbevelingen van fysieke activiteit die voor de algemene bevolking zijn ontwikkeld, ook **effectief, veilig en haalbaar** zijn voor mensen met deze soorten reumatische aandoeningen. Vooraleer een trainingsprogramma te beginnen, moet het plan voor fysieke activiteit van elke persoon samen met zijn of haar zorgverlener worden uitgewerkt en moet **rekening worden gehouden met zijn of haar persoonlijke voorkeuren, behoeften en capaciteiten**.



TIEN AANBEVELINGEN:

- ✓ **Het bevorderen van algemene lichamelijke activiteit zou een integraal onderdeel moeten zijn van de standaardzorg voor mensen met inflammatoire artritis of artrose.**

Fysieke activiteit is veilig en verbetert de fysieke fitheid, maar heeft daarnaast een gunstig effect op de ziekte en algemene gezondheid bij inflammatoire artritis en artrose. Gezien het risico op hart- en vaatziekten voor mensen met inflammatoire artritis, is het vooral belangrijk om jouw cardiorespiratoire conditie te verhogen. Fysieke activiteit kan ook de spierkracht en -flexibiliteit verbeteren.

- ✓ **Alle zorgverleners van mensen met inflammatoire artritis of artrose moeten hun verantwoordelijkheid nemen om samen met jou je lichaamsbeweging te bevorderen. Ze werken best samen om je te helpen om te blijven of meer te bewegen.**

Jouw zorgverleners moeten je aanmoedigen om jouw fysieke activiteit te verhogen of te behouden. Alle disciplines moeten met elkaar samenwerken en je indien nodig doorverwijzen naar een beweegspecialist - bijvoorbeeld naar een kinesitherapeut.

- ✓ **Hulp en ondersteuning bij lichaamsbeweging moet worden gegeven door zorgverleners die daartoe opgeleid zijn.**

De zorgverleners die je behandelen, moeten de algemene principes van fysieke activiteit begrijpen en voldoende ervaring hebben. Ze moeten algemene kennis hebben van inflammatoire artritis en artrose.

- ✓ **De zorgverleners moeten het type, de intensiteit, de frequentie en de duur van de huidige fysieke activiteit van de mensen nagaan en je doelstellingen voor verbetering voorstellen.**

Er zijn vier algemene soorten fysieke activiteit: cardiorespiratoire conditie (uithoudingsvermogen, conditie), spierkracht, flexibiliteit en coördinatie en evenwicht (soms samengevat als 'neuromotorische prestaties'). Jouw zorgverleners kunnen vragen stellen om na te gaan wat voor soort activiteit je al doet en dit gebruiken als basis voor hun advies of om doelen op te stellen.



- ✓ **Eventuele algemene of ziektespecifieke beperkingen voor fysieke activiteit moeten worden geïdentificeerd.**

Er kunnen algemene of ziektespecifieke redenen zijn waarom je bepaalde soorten fysieke activiteit niet kunt doen. Jouw zorgverleners zullen je hierover adviseren, afhankelijk van de algemene aanbevelingen en mogelijkheden in jouw land.

- ✓ **Er moeten duidelijke, persoonlijke doelen gesteld worden om je fysieke activiteit te onderhouden of te verbeteren. Deze moeten in de loop van de tijd worden geëvalueerd.**

Prestatiegerichte tests, vragenlijsten of meetinstrumenten kunnen worden gebruikt om de evolutie van jouw fysieke activiteit na te gaan. Nuttige hulpmiddelen zoals een app op jouw telefoon of een elektronisch apparaat zoals een stappenteller, kan je gebruiken om je vooruitgang zelf te volgen.

- ✓ **Zowel struikelblokken als hulpmiddelen die fysieke activiteit beïnvloeden, zoals kennis, sociale steun, symptoombestrijding en zelfregulering, moeten worden nagegaan en aangepakt.**

Het is belangrijk dat je jouw ziekte begrijpt en weet hoe je veilig kunt bewegen. Praat met jouw zorgverleners als je je zorgen maakt over hoe fysieke activiteit jouw pijnniveaus kan beïnvloeden, of als je bang bent voor opstoten of het veroorzaken van schade. Jouw zorgverleners zullen je informeren over hoe lichaamsbeweging invloed kan hebben op jouw ziektesymptomen of -behandeling. Ze zullen ook met je praten over correcte lichaamsbeweging, het gebruik van pijnmedicatie voordat je gaat sporten, hoe je jezelf kan motiveren om lichaamsbeweging vol te houden en welke ondersteunende rol sociale contacten hebben.

- ✓ **Individuele aanpassingen aan de algemene aanbevelingen voor lichaamsbeweging moeten gebaseerd zijn op de evaluatie van fysieke, sociale en psychologische factoren, waaronder vermoeidheid, pijn, depressie en ziekteactiviteit (bvb: heb je een opflakking of is de ziekte rustig).**

Veel mensen met inflammatoire artritis of artrose kunnen voldoen aan de algemene aanbevelingen voor gezondheidsbevorderende lichaamsbeweging zoals die zijn geformuleerd voor de algemene bevolking. Op basis van een evaluatie kan het echter nodig zijn om het trainingsplan (eventueel tijdelijk) aan te passen aan jouw gezondheidstoestand, bijvoorbeeld bij verhoogde ziekteactiviteit (een opflakking) of wanneer je acute pijn of een lokale gewrichtsontsteking hebt.



- ✓ **Bij het plannen van fysieke activiteit worden de principes van gedragsverandering gebruikt zoals zelfcontrole, het stellen van doelen, actieplannen, feedback en het oplossen van problemen.**

Om fysieke activiteit in jouw dagelijkse routine in te bouwen, is het belangrijk om je levensstijl hieraan aan te passen. Belangrijke gedragsveranderingsprincipes zijn onder andere zelfcontrole, het stellen van doelen en het plannen van acties om die persoonlijke doelen te bereiken. Indien nodig moeten jouw zorgverleners helpen om dit samen met jou te plannen, je feedback te geven en je te ondersteunen bij het oplossen van problemen met jouw fysieke activiteit.

- ✓ **Het soort fysieke activiteit moet in overeenstemming zijn met je persoonlijke voorkeuren.**

Iedereen heeft specifieke voorkeuren wat betreft de manier waarop je voldoende lichaamsbeweging bereikt gedurende de hele week. Geplande fysieke activiteiten of oefeningen kunnen onder begeleiding of alleen worden uitgevoerd, als individu of in groep. Het kan face-to-face of online gebeuren. Wat voor jou het beste werkt, hangt af van jouw individuele voorkeuren. Het kan nuttig zijn om je regelmatig te laten opvolgen om gemotiveerd te blijven. Dit kan een individuele of groeps-'opfrissing' van de fysieke activiteit zijn, iemand die je belt om jouw vooruitgang na te gaan, of het gebruik van een draagbaar elektronisch apparaat (bvb. een stapenteller) om jouw fysieke activiteit op te volgen.

SAMENVATTING

In het algemeen benadrukken deze aanbevelingen de haalbaarheid en het nut van de algemene aanbevelingen inzake fysieke activiteit voor mensen met inflammatoire artritis en artrose. Deze aanbevelingen geven je inzicht in je eigen rol en de ondersteunende rol van de zorgverleners in het behalen van fysieke activiteit normen.

Als je vragen of zorgen hebt over jouw ziekte of de behandeling ervan, neem je best contact op met een zorgverlener die betrokken is bij jouw zorgtraject.

Noot van ReumaNet: Deze informatie vervangt medisch advies niet. Raadpleeg jouw arts wanneer je een medisch probleem hebt.



Bron: Rausch Osthoff AK, et al. 2018 EULAR-aanbevelingen voor lichaamsbeweging bij mensen met inflammatoire artritis en artrose. Ann Rheum Dis 2018;77:1251-1260 doi: 10.1136/annrheumdis-2018-213585

Deze samenvatting werd nagelezen door Marlies Kaerts, kinesitherapeut en onderzoekmedewerker, dienst reumatologie UZ Leuven en patiënt experten Karen De Hertog en Isabel Deboosere.

Disclaimer: Dit is een samenvatting van een wetenschappelijk artikel geschreven door een medische professional ("het Oorspronkelijke Artikel"). De samenvatting is geschreven om niet-medisch geschoolde lezers te helpen de algemene punten van het "Oorspronkelijke Artikel" te begrijpen. Het wordt geleverd "zoals het is" zonder enige garantie. Je dient er rekening mee te houden dat het "Oorspronkelijke Artikel" (en de Samenvatting) mogelijk niet volledig relevant of accuraat is, aangezien de medische wetenschap voortdurend verandert en er fouten kunnen optreden. Het is daarom zeer belangrijk dat lezers niet vertrouwen op de inhoud van de Samenvatting en hun medische professionals raadplegen voor alle aspecten van hun gezondheidszorg en alleen op de Samenvatting vertrouwen als hun medische zorgverlener hen daartoe opdracht geeft. Bekijk onze volledige Website Voorwaarden.

Copyright © 2019 BMJ Publishing Group Ltd & European League Against Rheumatism. Medische professionals mogen kopieën afdrukken voor hun en hun patiënten en studenten voor niet-commercieel gebruik. Andere personen mogen een enkel exemplaar afdrukken voor persoonlijk, niet-commercieel gebruik. Voor ander gebruik kunt je contact opnemen met ons Rechten- en Licentieteam.

