

Webinar Jong en Reuma bewegen

Marlies Kaerts, kinesitherapeut, UZ Leuven/KU Leuven



KU LEUVEN




Verloop van de avond

- ▶ Belang van bewegen met een reumatische aandoening
- ▶ Jong en reuma werkgroep delen hun beweegervaringen
- ▶ Ervaringen vanuit de hele groep
- ▶ Beweegmoment
- ▶ Tips en besluit

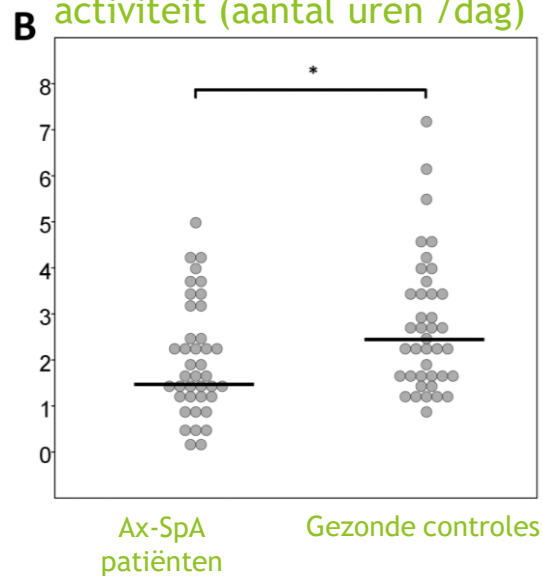
Fysieke activiteit

- ▶ Definitie: *“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 dagelijks leven.”*
- ▶ **Wereldgezondheidsorganisatie (WHO):** Richtlijnen voor fysieke activiteit voor algemene bevolking
- ▶ **EULAR (Europese Liga tegen Reuma):** Richtlijnen voor fysieke activiteit voor mensen met reumatische aandoeningen

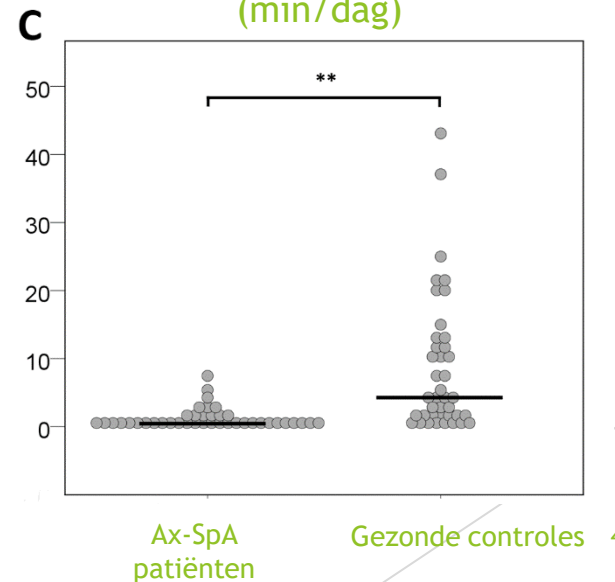
Realiteit: Fysieke activiteit met reuma

- ▶ Minder t.o.v. algemene bevolking
- ▶ Minder dan de aanbevolen fysieke activiteit richtlijnen (EULAR)
- ▶ *Opmerkelijk*: minder hoog-intense activiteiten 
- ▶ Voorbeeld: bij patiënten met axiale spondyloartritis (ax-SpA)

Matig + (zeer) hoog intense fysieke activiteit (aantal uren /dag)



Hoog-intens fysieke activiteit (min/dag)

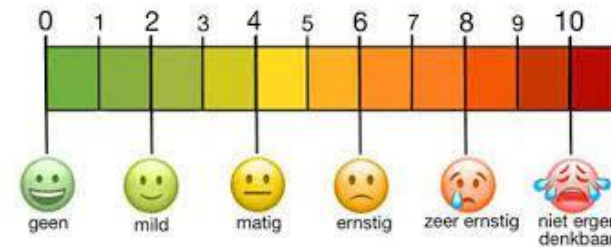


Swinnen et al. 2014
Hernández-Hernández et al. 2014
de Groot et al. 2008

Hindernissen fysieke activiteit

▶ Ziekte-gerelateerd:

- ▶ Kennis: aandoening, veilig bewegen
 - ▶ ANGST voor opstoten en/of beschadiging
- ▶ Symptomen: pijn, vermoeidheid, stijfheid, verminderde mobiliteit
- ▶ Bijkomende aandoeningen
- ▶ Accommodatie niet geschikt voor patiënten



Veldhuijzen van Zanten et al. 2015
Rasmussen et al. 2020
Rausch Osthoff et al. 2018

Hindernissen fysieke activiteit

▶ Algemeen:

- ▶ Tijd, planning
- ▶ Geen geschikte accommodatie in de buurt
- ▶ Kostprijs
- ▶ Beperkte motivatie
- ▶ Weersomstandigheden
- ▶ Al beweging in job en/of huishoudelijke taken



*Veldhuijzen van Zanten et al. 2015
Rasmussen et al. 2020
Rausch Osthoff et al. 2018*

Richtlijnen fysieke activiteit (EULAR)

Intensiteit



Intensiteit	Licht	Matig	Hoog
Ademhaling	Niet sneller	Sneller, niet buiten adem	Veel sneller, buiten adem
Hartslag	Normaal	Verhoogd	Verhoogd
Praten	Normaal	Normaal	Moeilijk

Richtlijnen fysieke activiteit (EULAR)

Aerobe training (hart-longen)



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Intensiteit	Matig*	Hoog*
Frequentie	5 dagen/week	3 dagen/week
Totale tijd	150 min/week	75 min/week
Tijd/keer	Minstens 30 min/keer (kan ook opgedeeld in blokjes van 10min)	Minstens 20 min/keer (kan ook opgedeeld in blokjes van 10min)
Type	Grote spiergroepen, continu	Grote spiergroepen, continu
Progressie	Rustig opbouwen in zowel duur, frequentie als intensiteit	Rustig opbouwen in zowel duur, frequentie als intensiteit


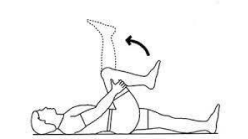
**Of een combinatie van de twee trainingsintensiteiten*

Rausch Osthoff et al. 2018

8

Richtlijnen fysieke activiteit (EULAR)

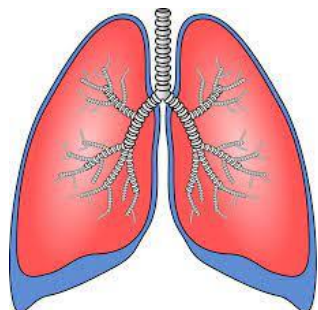
Andere bewegingsvormen

	Spierversterkend 	Flexibiliteit 
Frequentie	2-3 dagen/week	≥2-3 dagen/week tot dagelijks
Intensiteit	<i>Kracht:</i> 40-70% van 1 maximale herhaling <i>Uithouding:</i> ≤50% van 1 maximale herhaling	Tot gevoel van spanning of licht ongemak
Tijd	Niet specifiek	10-30 s
Type	Grote spiergroepen Toestellen/eigen lichaamsgewicht	Elke spier-pees unit Statisch of dynamisch
Sets	<i>Kracht:</i> 2-4 <i>Uithouding:</i> ≤2	/
Herhalingen	<i>Kracht:</i> 8-12 <i>Uithouding:</i> 15-20	2-4, tot 60s in totaal
Rust	Tussen sets: 2-3 minuten Tussen trainingen: ≥48 uren	Best eerst een beetje opwarming door lichte activiteit
Progressie	Gradueel: weerstand, herhalingen en/of frequentie	Optimale progressie niet gekend

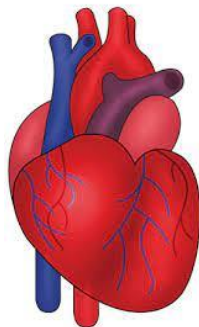
Lichaamsgewicht



Longen



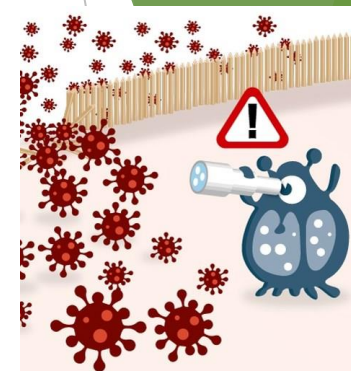
Hart en bloedvaten



Fysieke fitheid



Immuunsysteem



Gunstige effecten van fysieke activiteit

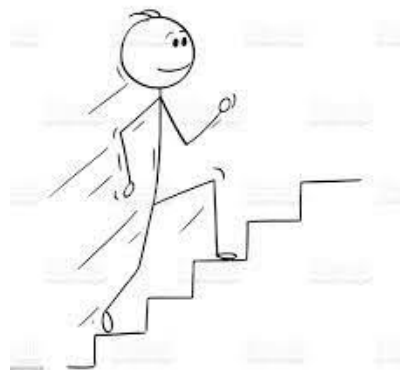
Zelfredzaamheid



Ziekte-symptomen



Functioneren



Levenskwaliteit



Mentaal welzijn



Aandachtspunten

- ▶ *Reuma* staat voor een groep van reumatische aandoeningen.

Instructies voor fysieke activiteit afhankelijk van:

- ▶ Type reuma
- ▶ Ziekteactiviteit
- ▶ Ziekte duur
- ▶ Mogelijke gewrichtsschade
- ▶ Mogelijke betrokkenheid van organen zoals bv. hart en longen
- ▶ Fysieke activiteit in verleden
- ▶ Bewegangst
- ▶



Aandachtspunten

Voor elke patiënt met reuma is bewegen belangrijk!
Maak het thema bewegen bespreekbaar bij je behandelende reumatoloog!

- ▶ Doorverwijzing naar een geschikte hulpverlener mogelijk (bv. kinesitherapeut) voor een beweegplan op jouw maat.
- ▶ Steun van hulpverleners, vrienden en familie



Jong, reuma en bewegen beweegervaringen



Aan de slag: Wat zijn jullie beweegervaringen?



Behaal jij de beweegnorm?



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND-LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

Welke beweegvorm is voor jou succesvol?



Welke gunstige effecten ervaar je zelf tijdens en/of na beweging?



Op welke manier heb je hindernissen tot bewegen kunnen overwinnen?



Wie uit je omgeving helpt je om voldoende te bewegen?



Aan de slag: Oefeningen



Voorbeelden: beweeglijkheidsoefeningen

- ▶ Voor polsen, ellebogen en schouders:



- ▶ Voor enkels, knieën en heupen:

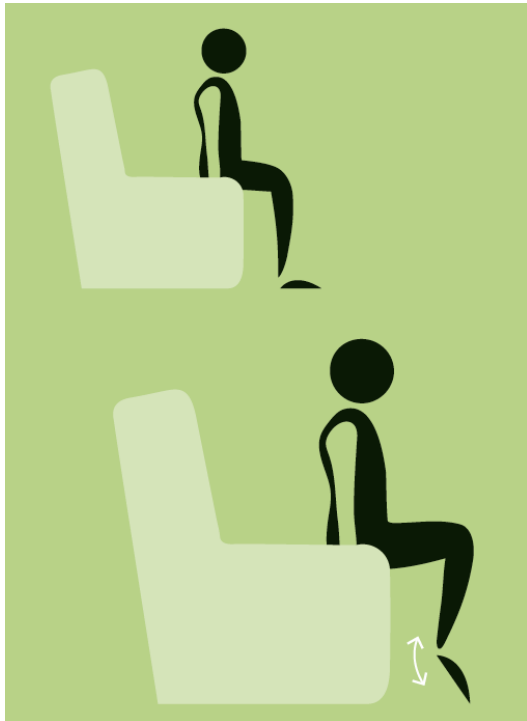


- ▶ Rug:

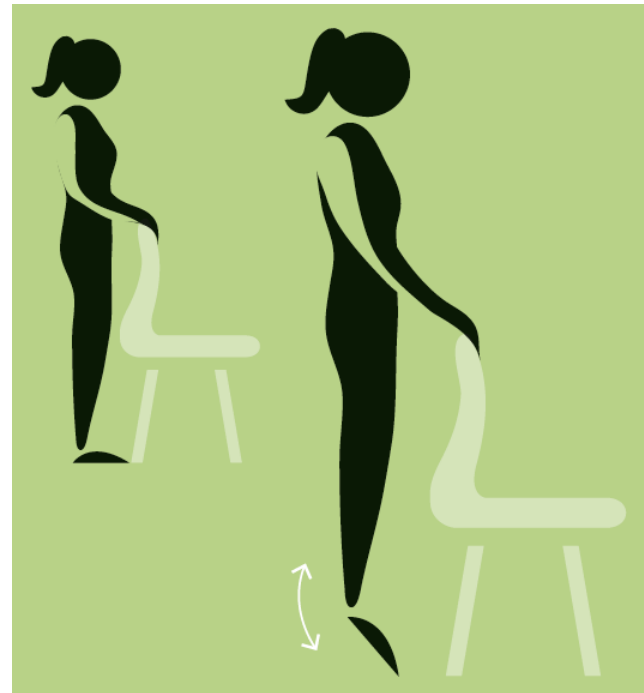


Voorbeelden: spierkrachtoefeningen (1)

Hielen heffen vanuit zit



Hielen heffen vanuit stand

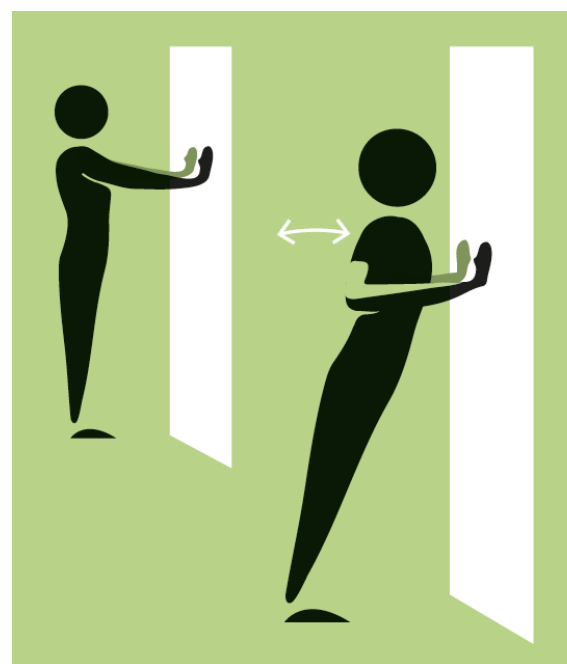


Voorbeelden: spierkrachtoefeningen (2)

Boksen

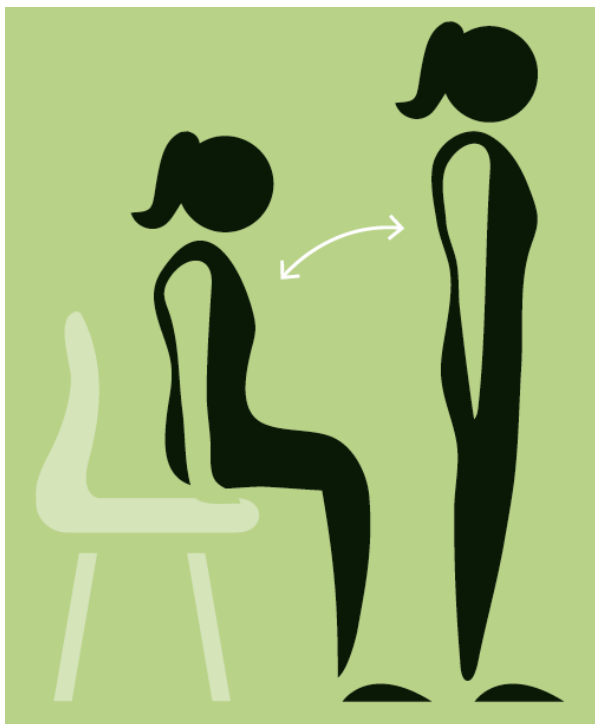


Pompen



Voorbeelden: spierkrachtoefeningen (3)

Zit-stand-zit



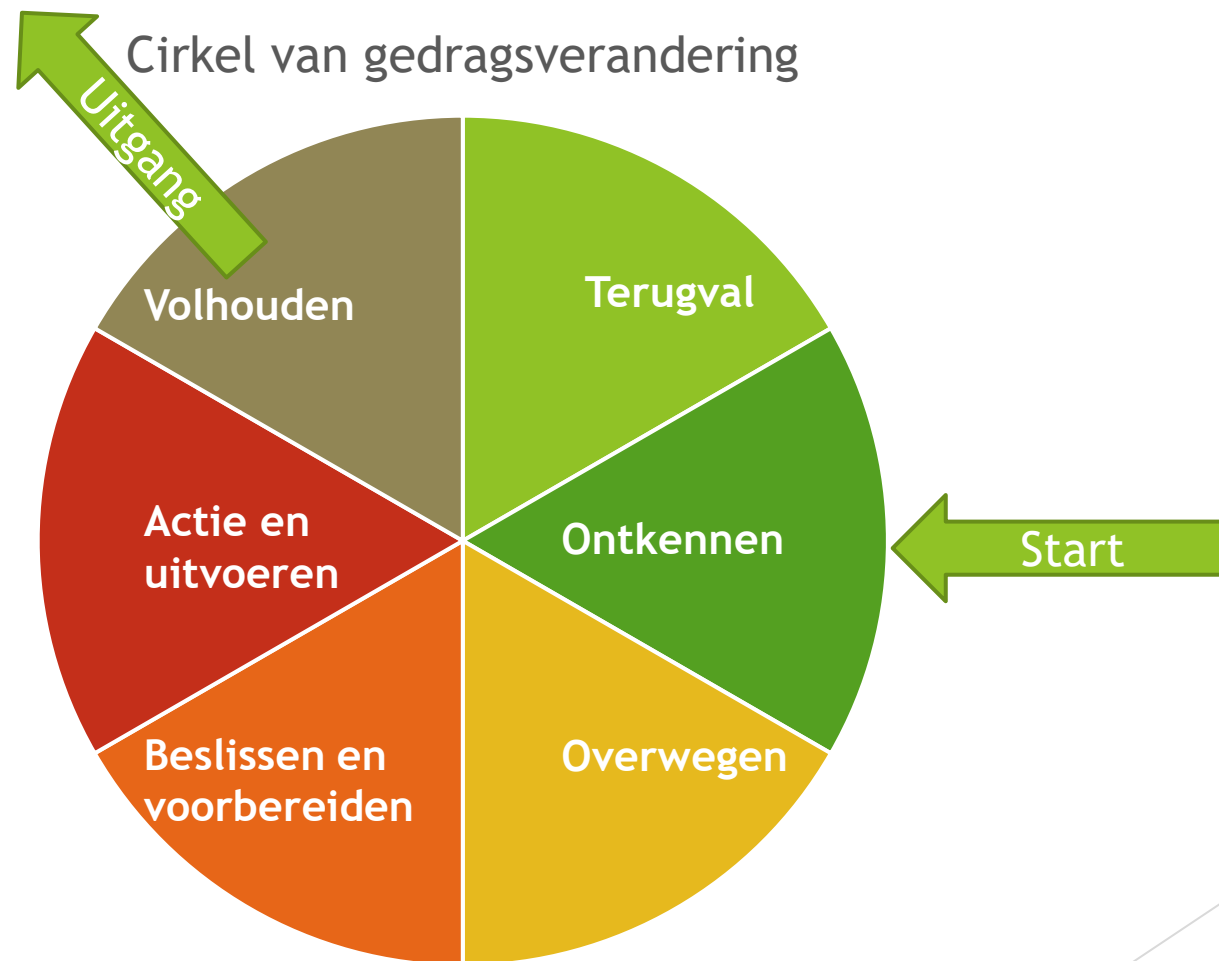
Squat



Hoe pas ik mijn beweeggedrag aan?



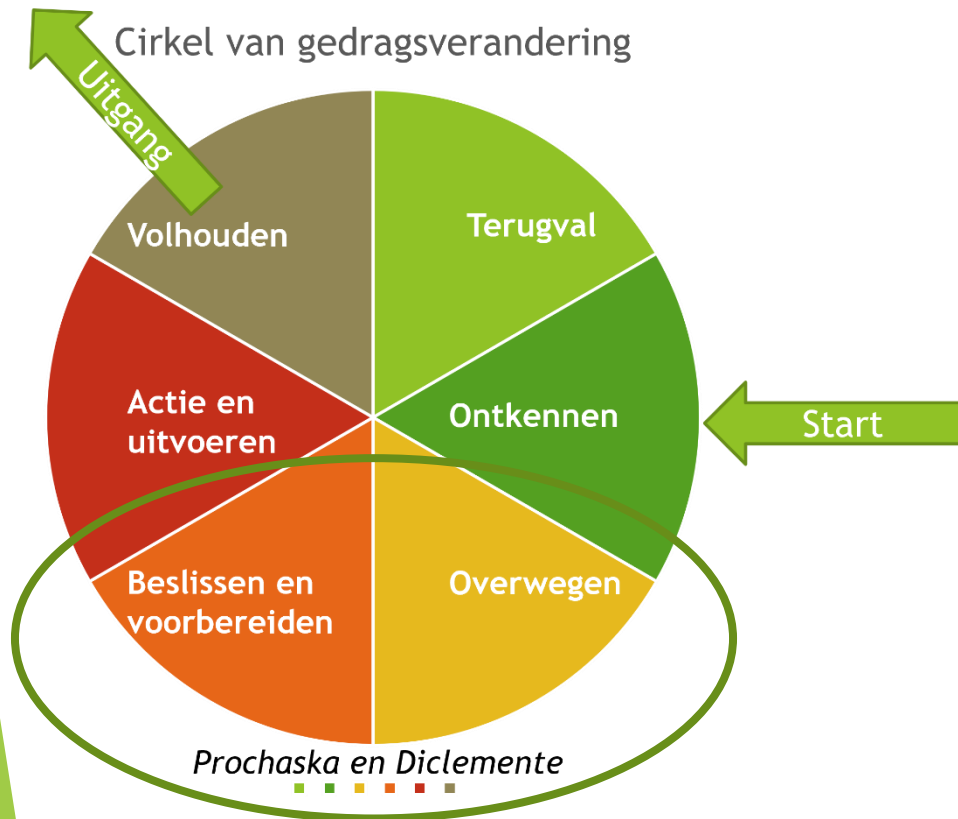
Gedragsverandering



Prochaska en Diclemente



Ik beweeg te weinig en wil meer gaan bewegen.

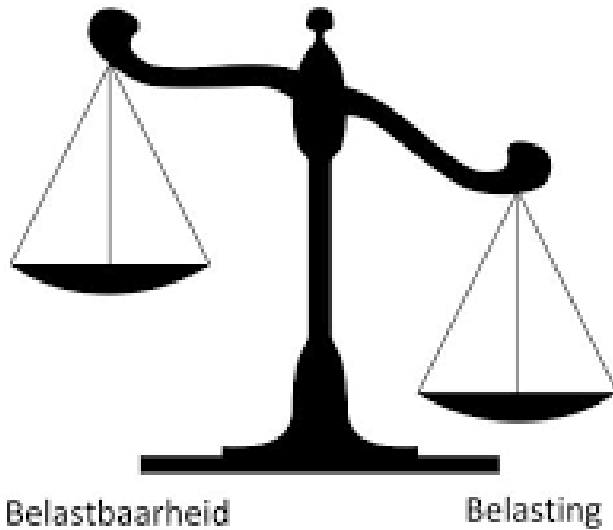


Stap 1. Inzicht krijgen waarom beweeg ik niet genoeg?

Stap 2. Een realistisch plan maken om hindernissen tot bewegen aan te pakken.

Stap 3. Een realistisch beweegplan opstellen

Een realistisch beweegplan



- ▶ Balans in evenwicht houden
- ▶ Inzicht krijgen in welke activiteiten je momenteel doet. *Bv. Activiteitendagboek, stappenteller*
- ▶ Weekplanning opstellen
- ▶ Overleg met omgeving

Concrete tips



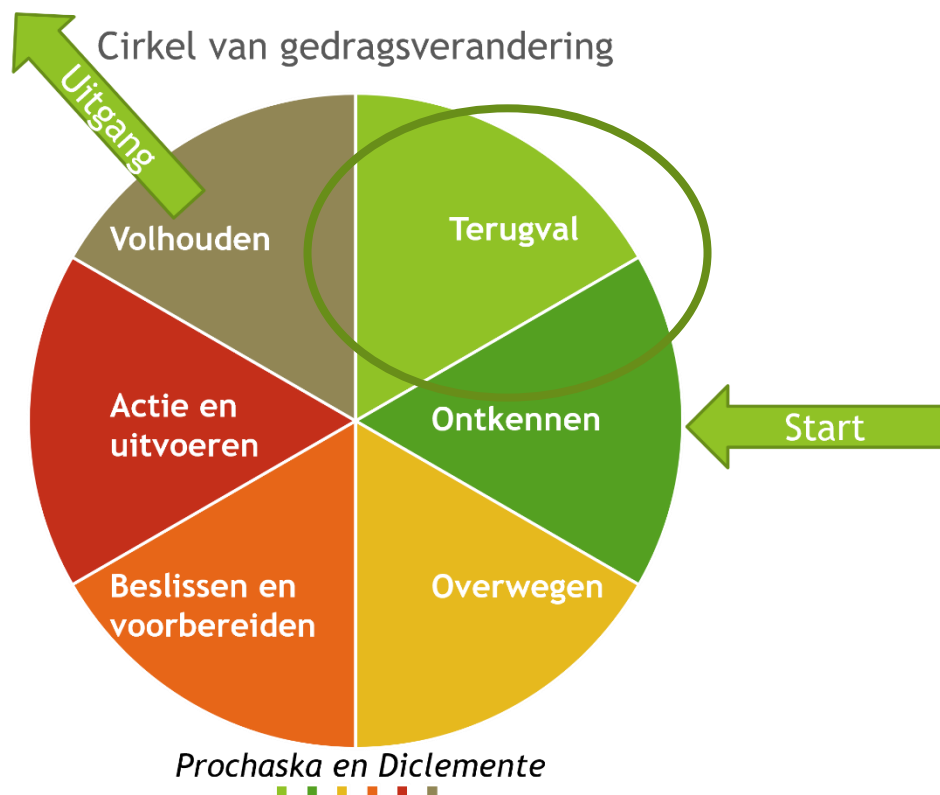
- ▶ Geleidelijk opbouwen volgens tijd/herhalingen
- ▶ Soms kennismakingsfase toelaten
- ▶ Focus op wat je wel kan
- ▶ Kies een beweegvorm die je leuk vindt

Borgschaal voor inschatten van inspanning

0	Rust
1	Heel licht
2	Licht
3	Redelijk
4	Pittig
5	Redelijk zwaar
6	Zwaar
7	Heel zwaar
8	Heel erg zwaar
9	Heel heel zwaar
10	Maximaal

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAARIS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Terugvalfase



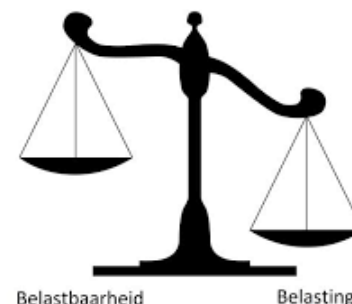
- ▶ Terugval is menselijk!
- ▶ Leerrijk
- ▶ Niet altijd volledig vanaf 0 te herbeginnen
- ▶ Steun van omgeving

Conclusie

- ▶ Maak het thema bewegen bespreekbaar!
- ▶ Steun van hulpverleners en omgeving
- ▶ Realistische beweeg- en weekplanning
- ▶ Aandacht voor balans belasting-belastbaarheid
- ▶ Focus op wat je wel kan!
- ▶ Kies een beweegvorm die je leuk vindt!
- ▶ Technologie: stappentellers, smartwatches, beweegapps...

Physical activity:
think of it as a
medication you
need to take daily

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voormiddag							
Namiddag							
Avond							



Belastbaarheid Belasting





KU LEUVEN



SUCCES!



Interessante websites

- ▶ <https://www.gezondleven.be/>
- ▶ <https://reumanet.be/bewegen>
- ▶ <https://reumanet.be/nieuwe-app-voor-ra>