

Ruud Reijmers
fysiotherapeut

Mirelle van Soest
fysiotherapeut - MSc



Bewegen

met MS

“Hoe blijf ik fit?”

Leefstijl

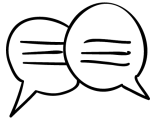
- Beweging en sport
- Voeding
- Dagritme / slaaphygiëne
- Ontspanning
- Middelengebruik
-



- Sport en bewegen
- Bewegnorm
- 
- Vermoeidheid

- Tips voor training
- 
- Inspanning vs rust

Bewegen / sporten – hoe denk jij erover?



1. Met MS heeft sporten geen zin want je gaat fysiek toch achteruit
2. Gezond bewegen kan je enkel bereiken door te gaan sporten.
3. Een halfuur fietsen is even gezond als een halfuur wandelen.
4. Wie overgewicht heeft kan beter niet sporten, dat leidt tot lichamelijke overbelasting.
 5. Spierpijn wijst erop dat bewegen niet gezond is.
6. Als je elke avond voldoende beweegt of sport dan mag je gedurende de rest van de dag stilzitten om gezond te leven.

- **Nadelen / belemmeringen**

- Energie / vermoeidheid / tijd
- Pijn, spasticiteit
- Tijdelijke toename klachten
- Vorm die aansluit bij mogelijkheden
- Mogelijkheden in regio
- Kosten




- **Voordelen / beweegreden**


- Neurologische voordelen CZS (RRMS)¹
- Uithoudingsvermogen
- (duur-) kracht (optimaliseren, behouden)
- Souplesse
- Longfunctie
- Lichaamsgewicht
- Fit brein
- Sociale contacten
- Stemming



De voordelen van fysieke activiteit voor volwassenen en ouderen

 versterkt uw **gezondheid**

 verbetert uw **nachtrust**

 helpt bij een **gezond gewicht**

 vermindert **stress**

 verbetert uw **kwaliteit van leven**

VERMINDERT DE KANS OP

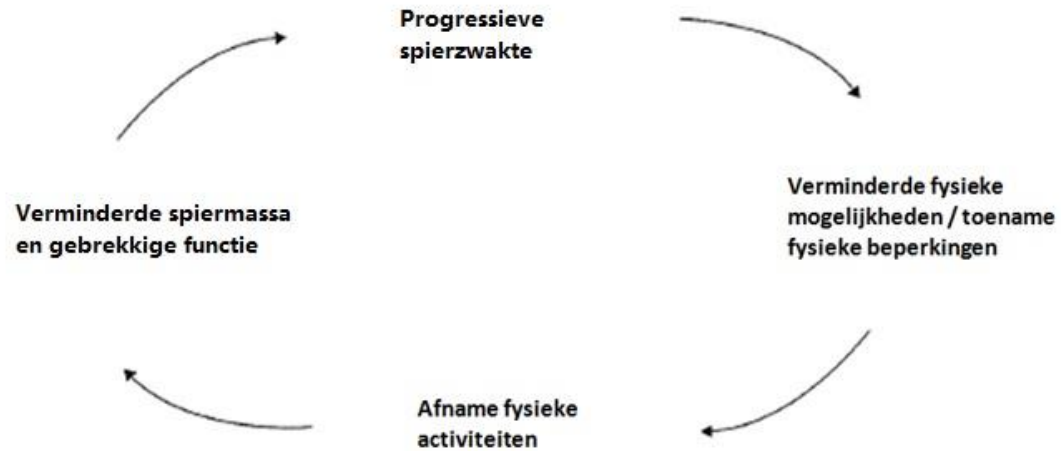
DIABETES TYPE II **-40%**

HART- EN VAAT ZIEKTEN **-35%**

VALLEN, DEPRESSIE, DEMENTIE **-30%**

GEWRICHTS- EN RUGPIJN **-25%**

KANKER (DARM, BORST) **-20%**



Voorkomen van non-use / deconditionering

Use it or Lose it!



Jeugd 4 tot 18 jaar



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

Hoeveel kan ik **bewegen** om **gezond** te blijven?



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.

Volwassenen en ouderen



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

Figuur 1 **Beweegrichtlijnen 2017**

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 150 minuten per week, verspreid over diverse dagen

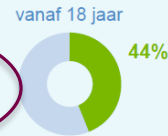


Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal 2x per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 1 uur per dag



Spier- en botversterkende activiteiten minimaal 3x per week

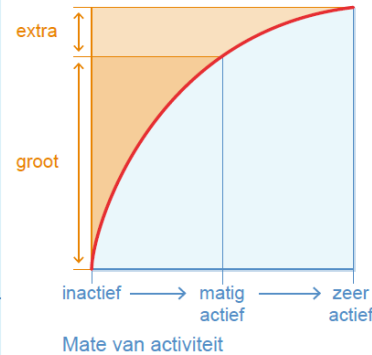


En: voorkom veel stilzitten



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking
Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren



Botversterking
Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



Hoe *intensief* beweeg jij?

De intensiteit van een activiteit kan per persoon en per aandoening verschillen.

- **Licht intensief:** je hebt geen merkbare verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.
- **Matig intensief:** je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling.
- **Zwaar intensief:** je zweet en raakt buiten adem.

Elke activiteit kan je langer en/of zwaarder maken of vaker doen. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling.





Kom jij NU ook even in beweging?

Oefeningen 'mini-pilates'

1) a: Hakken-tenenstand: rol van de middenvoet naar de tenen, hakken, tenen, hakken etc.

* zit op/in stoel, of

* In stand met of zonder steunname

b: Idem, nu 5 seconden op de tenen staan. Span de kuiten zo krachtig mogelijk aan.

2) Brede squatpositie, waarbij de tenen iets naar buiten wijzen.

* zit op/in stoel: doe *alsof* je wil opstaan en span hierbij de bovenbeenspieren aan.

* In stand met of zonder steunname: zak door (rug hol, billen naar achter bewegen alsof je gaat zitten) en strek weer op.

3) a: Rug recht, handen achter de oren: roteer de romp van links naar rechts

* zit op/in stoel, of

* In stand zonder steunname

b: Idem, beweeg de romp nu zijwaarts naar links en rechts

c: Idem, 'appels plukken' (ombeurten met één hand in de lucht reiken, flanken goed uitrekken)

4) a: In zit: strek op, maak de onderrug wat hol, strek de armen naar voren uit en draai ze alsof je een bal vasthoudt. Beweeg nu de romp naar voor en terug. De armen blijven horizontaal.

b: Idem, beweeg nu de romp naar voren en houdt hem daar. Beweeg nu ombourten één arm naar het plafond; de andere blijft horizontaal.

5) In zit rekken bilspier: sla één been over de andere met de voet op de knie. Lukt dit niet, zet de voeten dan alleen over elkaar heen. Strek armen in de lucht en buig helemaal voorover, neus richting de benen. Ontspan daar.

Herhaal met de andere zijde.

10x



5x

10x



5x links, 5x rechts



5x links, 5x rechts

5x links, 5x rechts



5x per arm

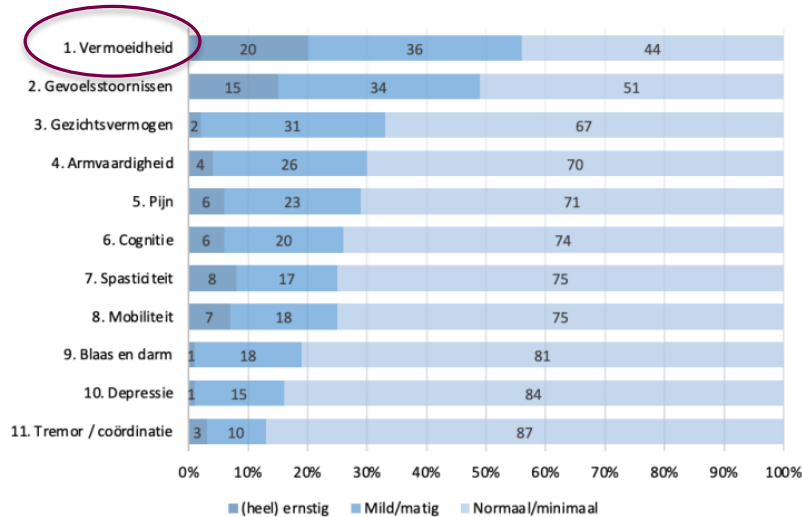


10 seconden rekken per zijde.

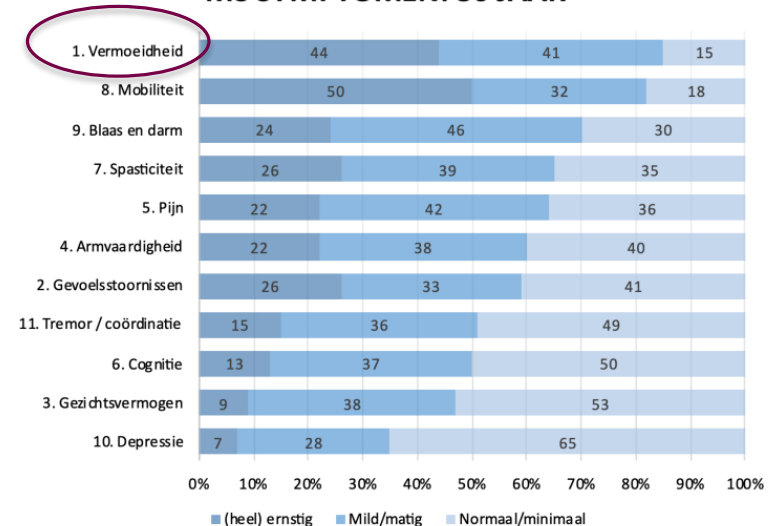


56-85% van de mensen met MS heeft last van vermoeidheid
Meest voorkomende klacht bij MS

MS SYMPTOMEN: EERSTE JAAR



MS SYMPTOMEN: 30 JAAR



Primaire vermoeidheid vs secundaire vermoeidheid (mentale en fysieke componenten)

Richtlijn MS:

“Fysieke training en CGT klinisch relevante positieve effecten op vermoeidheidsklachten”

- Beiden grote investering tijd en energie
- Fysieke training langdurig volhouden voor blijvend effect op vermoeidheid

TREFAMS studie: fysieke training (balans, conditie, kracht) en/of CGT

- Krachttraining heeft grotere impact dan cardio training
- Cardiovasculaire training laag intensief (a-lactisch) of intervaltraining
- Vermijd zo veel mogelijk lactisch trainen
- Stabiliteit integreren
- Balans/evenwicht
- Vermogenstraining door te oefenen met snelheid (type 2 vezels)
- Liever korte trainingsmomenten met korte pauzes dan langdurige trainingsmomenten
- Afwisseling benen-romp-armen
- Vermijd underloaded trainen (levert niets op en kost veel energie)
- Voorkom een te grote stijging van lichaamstemperatuur
- Plm 1 dag herstel
- Voeding
- Hulpmiddelen



Volhouden...

- Beweging inbedden in dagelijkse dag, maak er een gewoonte van
- Plezier!
- Met een maatje
- Zelf of begeleid sporten
- Fysiotherapie in een praktijk (<https://www.mszorgnederland.nl/zorgzoeker/>)
- Fysiotherapie aan huis

Sportconsulent gemeente
uniekporten.nl

sportvoorgehandicapten.nl (SVG)

'S-PORT 's-Hertogenbosch
goedgezond.nl

Leefstijloket JBZ / Tolbrug

• Tip uit de zaal:
wandelen met Anne van Rijsingen:
'Sprout'
info@oppadmetanne.nl
0612363618





Kom jij NU ook even in beweging?

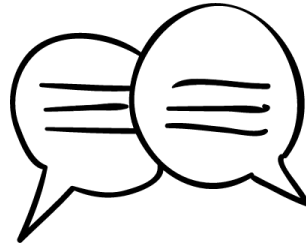
- Over- en onderbelasting
 - Overbelasting 'ik moet dit nu doen'
 - Onderbelasting 'vermijding geeft vermijding'
- Dagritme
- Slaaphygiëne
- Vanuit balans eventueel weer opbouw



<https://mautic.hersenstichting.nl/asset/29:folder-slaap?stream=1>

<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/tips-en-adviezen-voor-een-goede-nachtrust#searchoverlay>





Vragen / discussie?



<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/ms-bewegen>