

Bij ziekte moet je er niet aan denken. Maar hoe moe en verzwakt je ook bent, bewegen kan een geweldig medicijn zijn om sneller te herstellen of zelfs te genezen. Het kan bovendien nieuwe tegenslag voorkomen. Hoe kan dat?

Liek?

KOM IN BEWEGING

Herstellende van een hernia? Midden in een chemokuur? Aan het bijkomen van een hartstoornis? Ooit riepen zorgverleners dan in koor: 'Blijf vooral een paar dagen in bed liggen. Pak je rust, span je niet te veel in. Dan moeten de klachten vast overgaan. Daarna kun je er weer tegenaan.'

Tessa Backhuijs, sportarts in Máxima Medisch Centrum in Veldhoven, lacht erom. Natuurlijk kent ze de uitzonderingen: soms is bedrust onvermijdelijk of zinnig, na bijvoorbeeld een zware operatie, ongeval of griep met koorts. "Maar als patiënten aan de criteria voldoen, zetten we er tegenwoordig juist op in hen uit bed te krijgen. Hoe eerder de revalidatie start, des te beter. Kijk niet vreemd op als een ziekenhuis je al na een dag naar huis stuurt na het plaatsen van een knieprothese. Het is echt geen bezuinigingsmaatregel!"

Langdurig horizontaal gaan is passé en dat heeft een reden. Zelfs van gezonde mensen is bekend dat hun conditie fors achteruitgaat na twee weken platliggen. Het lichaam kan na zo'n inactieve periode liefst tien tot dertig procent minder zuurstof opnemen. Vooral de spierkracht en conditie van de spieren nemen af. Hart en longen moeten hierdoor harder werken en na het beklimmen van nauwelijks vijftien trap treden sta je te hijgen als een paard. De weerstand neemt af en de gevoeligheid voor een volgende infectie, ontsteking of ander ongemak ligt op de loer. Die kennis gaat leiden tot nieuw beleid: artsen willen patiënten niet alleen het bed uit hebben, ook proberen ze hun conditie te verbeteren voorafgaand aan een ingreep of behandeling. "Kort voor een opname, chemotherapie of bestraling zijn

er vaak al meerdere klachten en een erg verslechterde conditie. Vervolgens trek je tijdens de operatie of behandeling nóg een jasje uit. Vanuit die grote achterstand moet je daarna revalideren en weer op krachten komen. Reden dus om patiënten al met een betere conditie de behandeling in te laten gaan."

Minder complicaties

Met alleen een verbeterde conditie en sterkere spieren ben je er nog niet. Slik je medicijnen? Eet je gezond? Drink en rook je niet? Ben je de stress de baas? Het zijn aanvullende factoren die een fitter leven beïnvloeden. "Concentreer je je puur op bewegen, dan tonen studies aan dat fysiek sterkere mensen sneller herstellen en minder kans op complicaties lopen. Bovendien verkort een goede conditie de ►

opnameduur in het ziekenhuis.” Het is niet voor niets dat ons land de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen kent. Die stelt dat je voldoende beweegt als je dit minstens vijf dagen per week in elk geval dertig minuten matig intensief doet. Dat geldt voor mensen ouder dan achttien jaar. Ben je jonger, dan luidt het advies: minstens zestig minuten. Ben je door ziekte beperkt? Doe dan zelfs wat extra; zestig minuten bewegen is beter dan dertig minuten. Voor mensen met een chronische ziekte of een slechte conditie is dit een betere norm. Bij matig intensief bewegen neemt de hartslag iets toe en gaat de ademhaling sneller. Stevig wandelen, achter een hond aan rennen of fietsen zijn activiteiten om dit te realiseren. Het resultaat hiervan: je bent meer ontspannen, voelt je fitter en ziet er strakker uit.

Work that body

Gewoon aan de slag dus? Dat is te kort door de bocht. Ziek zijn kent verschillende gradaties, er kunnen beperkingen zijn. Een simpele verkoudheid houdt niemand binnen, maar een infectieziekte als de griep wordt een heel ander verhaal. De bakker bereik je nog wel, maar gaan sporten om de ziekte uit te zweten? Doe het niet, soms ben je gewoon té ziek. Te veel inspanning kan de infectie bevorderen, die in het ergste geval mogelijk overslaat op de hartspier. Eén week koorts betekent: twee weken uitzielen. Er is bovendien zoiets als pijn. Backhuijs: “Gaat het om spierpijn, dan kan het geen kwaad om te blijven bewegen. Die pijn

wordt op den duur wel minder. Maar pijn is soms ook een signaal dat aangeeft dat je moet stoppen. Niet altijd weten patiënten bij welke pijn ze moeten stoppen, vooral als zij nooit eerder hebben gesport en niet weten hoe spierpijn aanvoelt. Afhankelijk van iemands medische situatie en conditie adviseren we dan een pijndagboek bij te houden. We hanteren een pijnscore van 0 tot 10 en vertellen dat ze kunnen doorgaan tot 4. Voel je een 4 of hoger? Dan heb je te veel gedaan en is het beter de oefening aan te passen. Pijnbeleving is een heel individueel verhaal. Schrijf je de scores op, dan kun je de situatie overzichtelijker te maken. Al voel je geen vooruitgang, toch zie je de verschillen terug. Dit helpt om jouw sport- en werkbelasting beter af te stemmen op wat jouw lichaam aan kan. Zo krijg je dus beter inzicht in je herstel.”

weet ook Backhuijs’ collega Goof Schep. “Een vijftigjarige hartpatiënt met een normale conditie volgt echt een ander revalidatieprogramma dan een tachtigjarige, al sterk verzwakte, patiënt. Ze zouden elkaar niet motiveren bij het uitvoeren van eenzelfde programma.” Hij wijst erop dat bij de behandeling van hartpatiënten de afgelopen jaren enorme stappen zijn gezet. “Bewegen in de eerste periode na een hartaanval? Het was jaren geleden werkelijk gevaarlijk. Maar tegenwoordig is de zorg zo goed, dat patiënten na de opname veel minder hebben ingeleverd. Hierdoor is onze manier van behandelen verlegd.” De grootste onzekerheid van patiënten is nu dat hen opnieuw een beroerte of hartaanval zal treffen. “De impact hiervan is zo groot, dat die patiënten een depressie kunnen ontwikkelen of de draad van het

‘FYSIEK STERKERE MENSEN HERSTELLEN SNELLER EN LOPEN MINDER KANS OP complicaties’

Maatwerk

Al met al gaat het om maatwerk, of je nu longklachten, een neurologische aandoening of wat ook onder de leden hebt. Daar wordt steeds meer aandacht aan besteed (zie kader). “Geen patiënt is dezelfde,”

dagelijkse leven niet meer oppakken. Dáár ga je als behandelaar mee aan de slag. We vragen hoe de hartklachten zich konden ontwikkelen en zetten tijdens de revalidatie in op het verbeteren van hun leefgedrag. Meer sporten en bewegen is dan een prima medicijn: het herstellvermogen van het eigen lichaam wordt ermee gestimuleerd.” Backhuijs: “Specifieke oefeningen geven we revaliderende hartpatiënten niet mee. Ga vooral lekker zwemmen, tennissen, fietsen, fitnessen. Doe een activiteit die jou motiveert. Ga je liever wandelen? Loop eens een half uurtje, waarvan vijf keer een minuut iets sneller. Houdt iemand niet van sporten? Dan probeer ik die thuis uit te dagen. Doe leuke oefeningen op de Wii. Of train je conditie door de trap te gebruiken. Loop die eerst rustig op en daarna wat sneller. Loop gerust door tot de zolder. Deze adviezen hebben als

WELK BEWEGINGSPROGRAMMA PAST HET BESTE?

Artsen willen graag achterhalen hoe zij hun patiënten zo ‘fit’ mogelijk in het operatiebed kunnen krijgen. Om die reden nemen op dit moment verschillende Nederlandse ziekenhuizen deel aan de studie Better in, better out. Hierin richten ze zich op groepen kwetsbare patiënten die een zware

operatie moeten ondergaan. Het gaat om mensen bij wie een tumor moet worden verwijderd of die een nieuwe heup of knie krijgen of bij wie een ingreep nodig is in de longen of de buik. Doel van de studie is te achterhalen welk bewegingsprogramma leidt tot het beste effect op weg naar herstel.



doel de mensen en hun lichaam uit hun comfortzone te halen.”

Kanker

Ook bij de begeleiding van mensen met kanker is de afgelopen twintig jaar een grote omslag gemaakt, zegt Schep. “Neem rust, zeiden de meeste oncologen in 1999 nog in een afgenomen enquête. “Anno 2016 adviseren ze juist te trainen met het verzwakte lichaam tijdens en na een heftige chemokuur. Vooral de spieren zijn kwetsbaar voor chemotherapie, terwijl die moeten bijdragen aan het herstel. Waarom? De eiwitvoorraad van ons lichaam zit in onze spieren. Eiwitten zijn belangrijk voor onze weerstand en ons herstellvermogen. Achteruitgang van de spieren leidt dus ook tot daling van de weerstand. Goed nieuws voor met name die ongetrainde patiënten die altijd al een broertje dood hadden aan sporten: juist zij

halen de meeste winst uit een verbeterde conditie en het versterken van spieren.” Schep schetst het voorbeeld van een veertigjarige vrouw na een chemobehandeling. “Een leek ziet op het oog niet snel hoeveel zij heeft ingeleverd door de behandeling. Maar het is geen uitzondering dat ze door de chemo de conditie en spierkracht van een zeventigjarige heeft. Werkelijk, dit zijn geen incidenten!” Onderzoek in MMC toonde in 2011 tot welke resultaten training na chemotherapie leiden. Vergeleken met ongetrainde vrouwen hadden getrainde vrouwen na ongeveer een jaar na de laatste behandeling niet alleen veertig procent meer spierkracht, ze werkten zes uur per week meer dan de vrouwen uit de andere groep. Hadden alle deelnemers vóór de therapie een werkweek van dertig uur, erna bedroeg dit respectievelijk negentien en 25 uur. ►

CASE 1

‘Sla ik het sporten over, dan keert de zenuwpijn terug’

Carlijn Willemstijn (36): “Twaalf jaar geleden werd mijn te traag werkende dikke darm verwijderd en werd een stoma op mijn dunne darm geplaatst. Later ben ik nog een paar keer geopereerd, onder andere vanwege zenuwpijn in mijn bekkengebied. Hoewel ik me nu goed voel, is dat niet iets wat me zomaar gegeven is. Ik gebruik nog altijd pijnstillers en sport ik zeker vier tot vijf keer per week. Sla ik drie dagen over, dan keert de zenuwpijn terug en ben ik veel stijver in mijn bekken. Ik doe aan pilates en yoga, fiets en tennis en ik train mijn rug, armen en benen.”

CASE 2

‘Uit testen bleek dat mijn conditie beter werd’

Marlijn Jacobs (30): “Bijna twee jaar geleden werd borstkanker bij me vastgesteld. Eerst werden beide borsten geamputeerd, daarna volgde een chemokuur van zes maanden. Al bij aanvang werd me geadviseerd zo veel als mogelijk in beweging te blijven. Afhankelijk van hoe ik me voelde, trainde ik één tot drie keer per week in mijn oncologiegroepje en voerde mijn persoonlijk afgestemde oefeningen uit. Verder fietste ik geregeld en liep extra lange afstanden met mijn hond Fire. Hoe moeilijk dit alles soms ook was, uit testen bleek dat mijn spierkracht weer toenam en mijn conditie beter werd. Ik werk weer, ik hoop ook snel weer te kunnen squashen.”

“Fietsen, wandelen, traplopen: het zijn eenvoudige activiteiten die nooit kwaad kunnen en waarmee vaak kan worden voorkomen dat er te veel wordt ingeleverd. Niet alleen na de behandeling, maar ook tijdens. Als er echt veel is ingeleverd, kan geavanceerde training en begeleiding nodig zijn. Als je als veertigjarige de conditie van een zeventigjarige hebt, kun je die dan binnen drie tot zes maanden weer op niveau brengen. Echt, de inzichten veranderen rap. De laatste cijfers geven zelfs aan dat meer bewegen de kans op kanker verlaagt.”

Parkinson

Bij patiënten met neurologische klachten – er is bijvoorbeeld sprake van MS, hersenletsel of een spierziekte – ziet de behandeling er heel anders uit. Maarten Nijkraake behandelt mensen met dergelijke aandoeningen in het Radboud UMC in Nijmegen. Hij is daar fysiotherapeut en verbonden aan ParkinsonNet. Zijn specialiteit is dan ook de ziekte van Parkinson. “Dit is een ziekte die niet alleen ouderen treft, maar ook dertigers en veertigers. Iedereen kent het typische beven van deze mensen, maar velen hebben vooral last van bewegingstraagheid. Ook hebben ze te maken met vermoeidheid, verlies van initiatief en verminderde levensvreugde.” De oorzaak van de ziekte is het afsterven van bepaalde zenuwcellen die moeten zorgen voor de aanmaak van het stofje dopamine. Door mensen met parkinson hiermee te behandelen, kan de ziekte

worden vertraagd.

“Maar elke dag je medicijnen innemen, is niet voldoende,” zegt Nijkraake. “De aanwijzingen nemen toe dat bewegen ook goed is voor onze hersens. Mensen met parkinson hebben veel moeite met automatische bewegingen, zoals lopen, gaan zitten of opstaan. Moeten ze daarentegen een bewuste beweging maken, dan gaat ze dat opvallend genoeg veel beter af. Sommigen lopen beter over een stoep dan over asfalt, omdat de strepen bij de tegels voor ritme zorgen. Therapeuten anticiperen hierop. We geven heel specifieke oefeningen mee. Dit leidt tot grote gezondheidswinst en behoud van zelfstandigheid op langere termijn.”

Juiste begeleider

Het is belangrijk op zoek te gaan naar de juiste begeleider die zorgt voor een passende opbouw. Sportarts Backhuijs: “Bij conditieverlies na kanker of na een hartziekte is de eerste verbetering na zes weken training meestal goed merkbaar. Maar kijk bij ingewikkeldere problemen zoals bekken- of rugpijn niet vreemd op als het drie tot zes maanden duurt voor je enig gemeten verschil merkt met de beginsituatie. Laat je dan niet afschrikken. Blijf in gesprek met je therapeut over de tussentijdse ontwikkelingen. Al die evaluaties hebben een doel: dit heb je gedaan. En waarom lukte dit? Omdat jouw lichaam zus en zo reageerde. Dat is het moment waarop je je eigen maatpak hebt aangetrokken. Nu kun je het zelf.” ■

‘Ik durfde mijn grenzen op te zoeken’

Hermine de Bonth (51): “Nadat er drie jaar geleden borstkanker bij me werd vastgesteld, kreeg ik een borstsparende operatie, gevolgd door 21 bestralingen en een vijf maanden durende chemokuur. ‘Bewegen bevordert je herstel, sluit je aan bij een oncologisch revalidatieprogramma,’ luidde het advies tijdens een informatieavond. Maar ik sportte nooit zo veel. Ik ga thuis wel aan de slag op een hometrainer, dacht ik toen. Wat voelde ik me beroerd na de eerste driewekelijkse kuren. Alles deed pijn, ik nam alleen vloeibaar voedsel in en lag veel in bed. Van bewegen kwam weinig terecht. Ik meldde me alsnog aan bij het programma en dat bleek een verademing. Nu lukte het onder persoonlijke begeleiding wel om aan mijn herstel te werken. Voorzichtig een beetje trainen in de eerste week na elke chemo, daarna drie keer per week in de tweede en derde week. Was ik thuis nog bang om me te forceren, daar durfde ik zelfs mijn grenzen op te zoeken!”

Herstelenbalans.nl Er bestaan vele soorten groepstrainingen waarbij patiënten worden begeleid. Een bekende is **Herstel & Balans**, dit is een combinatie van fysieke en mentale trainingen als onderdeel van revalidatie na kanker. Het revalidatieprogramma wordt door het hele land aangeboden. Nog beter is het om bij je behandelaar te informeren hoe het geregeld is in het ziekenhuis waar je wordt behandeld.

Tegenkracht.nl Sporten en behandelen van kanker gaat goed samen. Wat is de kortste weg naar sportbegeleiding op maat? De stichting helpt patiënten aan een passend sportrevalidatieplan.

Human en Moves Deze beide apps houden je dagelijkse beweging bij. De eerste helpt je om elke dag dertig minuten of meer te bewegen. De tweede helpt mensen hun lichaamsbewegingen te meten en hiervan een dagboek bij te houden. **30minutenbewegen.nl** Hoe kom je aan dertig minuten matig intensief bewegen per dag? Deze site geeft tips, uitleg en informatie. Ook leuk: doe de test of je de beweegnorm haalt! **Sportzorg.nl/chronische-aandoeningen** Van ‘Aambeien’ tot ‘Ziekte van Pfeiffer’: klik op deze site op een bepaalde ziekte of aandoening en lees wat jou op weg kan helpen.