



Wetenschappelijke trainingsrichtlijnen voor volwassenen met een dwarslaesie

Toelichting

Deze trainingsrichtlijnen beschrijven het minimum aan fysieke training dat noodzakelijk is voor het verbeteren van:

- cardiorespiratoire fitheid (fitheid van hart en de longen) en spierkracht
- cardiometabole gezondheid (bijv. het risico op suikerziekte en hart- en vaatziekten)

De richtlijnen beschrijven training die uitgevoerd dient te worden naast fysieke inspanningen die in het dagelijks leven kunnen voorkomen. Volwassenen met een dwarslaesie wordt aangeraden om regelmatig deel te nemen aan training die op lange termijn ook vol te houden is, en daarnaast prettig, veilig en haalbaar is.

De richtlijnen zijn geschikt voor volwassen (18-64 jaar oud) met een chronische dwarslaesie (minimaal 1 jaar na het oplopen van de laesie, laesiehoogte C3 of lager), met een traumatische of niet-traumatische oorzaak, zowel tetraplegie als paraplegie, ongeacht geslacht, ras, etniciteit of sociaal-economische status.

Voordat met een trainingsprogramma wordt begonnen, dienen volwassenen met een dwarslaesie te overleggen met een zorgverlener die bekend is met de trainingsmogelijkheden en trainingsdosis geschikt voor mensen met een dwarslaesie. Mensen met een cervicale of hoge thoracale laesie dienen op de hoogte te zijn van de signalen en symptomen van autonome dysreflexie tijdens training.

Voor volwassenen die nog niet trainen is het goed om met minder training te beginnen en geleidelijk op te bouwen qua trainingsduur, frequentie en intensiteit, om uiteindelijk te voldoen aan de richtlijnen. Het is onzeker of minder trainen dan aangegeven door de richtlijnen leidt tot (kleine) verbeteringen in fitheid, spierkracht of gezondheid.

De risico's verbonden aan het volgen van deze richtlijnen zijn minimaal wanneer er eerst overleg plaatsvindt met een zorgverlener die bekend is met dwarslaesie.

De richtlijnen zouden geschikt kunnen zijn voor mensen die een dwarslaesie minder dan 1 jaar geleden hebben opgelopen, die 65 jaar of ouder zijn, of die te maken hebben met bijkomende aandoeningen of ziektes. Voor deze groepen is er op dit moment onvoldoende wetenschappelijk bewijs om stevige conclusies te trekken over de risico's en voordelen van de richtlijnen. Deze mensen dienen te overleggen met een zorgverlener voordat aan een trainingsprogramma wordt begonnen.

Meer trainen dan de richtlijnen leidt mogelijk tot grotere verbeteringen in fitheid, spierkracht en gezondheid. Er zijn echter onvoldoende gegevens beschikbaar om een conclusie te trekken over de risico's voor iemand met een dwarslaesie die meer traint dan de richtlijnen beschrijven.

De richtlijnen

Fitheid

Voor het verbeteren van cardiorespiratoire fitheid en spierkracht, dienen volwassenen met een dwarslaesie minimaal het volgende te doen:

20 minuten matig tot zwaar intensieve duurtraining **2** keer per week

+

3 sets matig tot zwaar intensieve spierversterkende oefeningen voor alle nog functionerende grote spiergroepen **2** keer per week

Cardiometabole gezondheid

Voor het verbeteren van cardiometabole gezondheid, wordt volwassenen met een dwarslaesie aangeraden minimaal het volgende te doen:

30 minuten matig tot zwaar intensieve duurtraining **3** keer per week

Deze richtlijnen zijn ontwikkeld door een internationale onderzoeksgroep o.l.v. Prof Dr Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Canada) en Prof Dr Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, Engeland).

Het aanpassen van de taal en presentatie van deze richtlijnen voor Nederlandse eindgebruikers dient in overeenstemming te zijn met de wetenschappelijke basis van de richtlijnen. Verdere toelichting hierover is te vinden in het artikel over de richtlijnen dat 'open access' beschikbaar is in het tijdschrift Spinal Cord via www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3.

Meer informatie over de Nederlandse vertaling: Dr Sonja de Groot van de Rijksuniversiteit Groningen en Reade, centrum voor revalidatie & reumatologie, Amsterdam (s.d.groot@reade.nl).