

LICHAAMSBEWEGING VOOR HUNTINGTONPATIENTEN

Onderzoek heeft aangetoond dat fysieke, mentale en sociale stimulatie de kwaliteit van leven van mensen getroffen door de ziekte van Huntington kan verbeteren. Uit sommige studies blijkt dat dit tevens de aanvang van de ziekte kan vertragen. Dit artikel richt zich op de voordelen van fysieke activiteit voor mensen die lijden aan de ziekte van Huntington.

Invloed op de fysische symptomen



- De spiertonus en kracht verbetert.
- Het evenwicht verbetert, waardoor het risico op vallen vermindert.
- Bewegen heeft een positieve invloed op de kwaliteit van de slaap.



Invloed op de cognitieve symptomen

- Het stimuleert de groei van nieuwe hersencellen en vertraagt leeftijdsgerelateerde achteruitgang.
- Het verbetert het concentratievermogen en men voelt zich mentaal alerter.

Invloed op de emotionele symptomen



- Bij lichaamsbeweging worden endorfines aangemaakt door het lichaam. Dit is een neurotransmitter waardoor we ons gelukkiger voelen. Beweging geeft dus energie en zorgt ervoor dat we ons beter voelen.
- Het bevordert gevoelens van kalmte en welzijn.
- Bewegen heeft een diepgaand positief effect op depressie, angst, stress en zelfrespect.



Wat verstaan we onder lichaamsbeweging

Lichamelijke activiteit en lichaamsbeweging betekenen niet noodzakelijkerwijs lid zijn van een sportclub of regelmatig de fitness bezoeken. Er zijn veel manieren om je fysieke conditie te verbeteren. De beste resultaten worden bekomen door, onder begeleiding, een oefenprogramma te ontwikkelen volgens ieders individuele mogelijkheden en voorkeuren.

In het algemeen bestaat een oefensessie uit de volgende onderdelen:

- een opwarmperiode;
- oefeningen die de spierkracht ontwikkelen en het evenwicht en functionele vaardigheden verbeteren (bijvoorbeeld Tai Chi, yoga, losse gewichten of katrollen);
- een cardiovasculair onderdeel (bijvoorbeeld wandelen, een hometrainer gebruiken of trainen in het zwembad);
- een afkoelperiode.

Voorbeelden van oefensessies



De hometrainer

- Begin met 10 minuten fietsen, drie keer per week.
- Bouw langzaam op, zoek een comfortabele weerstand en verhoog deze geleidelijk.

Er zijn verschillende soorten hometrainers, afhankelijk van ieders mogelijkheden en behoeften.

Zwemmen en aquagym

- Begin met eenvoudige oefeningen. Vb. sta in het zwembad, met het water tot je middel en zwaai je been vooruit en achteruit, links en rechts.
- Zwem daarna enkele .

Als dit niet meer lukt, omwille van de bewegingen, kan je gebruikmaken van een drijfmid- del om je bovenlichaam te ondersteunen.

Wandelen

Wandelen kan je overal, een blokje rond of langs de winkel- s.

- Begin met 10 minuten per dag, 3 dagen per week.
- Verhoog geleidelijk het staptempo en de lengte van de route.

Zorg er wel voor niet buiten adem te raken.



Frequentie en duurtijd van de oefensessies

Gezonde volwassenen zouden per week ten minste 150 minuten matige tot krachtige aërobe lichaams- oefeningen moeten doen. Deze oefeningen zorgen ervoor dat men sneller ademt en dat de hartslag toe- neemt en hebben dus een positief effect op je cardiovasculair systeem.

Bij matige aërobe oefeningen moet men tijdens de oefening kunnen praten, maar niet kunnen zingen. Voorbeelden zijn: snel wandelen of fietsen.

Bij krachtige aërobe activiteit is het moeilijk om meer dan een paar woorden te zeggen zonder te ade- men.

Het is aanbevolen om dit te combineren met spier- en botversterkende activiteiten, waardoor het even- wicht verbetert en valpartijen voorkomen worden. Voorbeelden van spierversterkende activiteiten zijn traplopen, graven in de tuin, tillen van gewichten, opdrukken en sit-ups. Voorbeelden van botverster- kende activiteiten zijn yoga, wandelen en lopen.

Veiligheid



Wanneer je met fitnessoefeningen wilt starten, is het belangrijk om eerst de huisarts te consulteren. Voor mensen met de ziekte van Huntington denken wij dat een doorverwijzing van de huisarts naar een kinesist voor extra advies en begeleiding noodzakelijk is. Het is niet alleen belangrijk dat de oefenin- gen correct uitgevoerd worden, het is ook van belang dat de mogelijkheden van de patiënt correct wor- den ingeschat en op een veilige manier worden aangeleerd en uitgevoerd.

De kinesist kan ook de oefeningen aanpassen aan de behoefte van de patiënt. De evenwichtsstoornissen en de onwillekeurige bewegingen hebben tot gevolg dat niet alle oefeningen even geschikt zijn om uit te voeren.

Door de achteruitgang is het ook noodzakelijk om het oefenprogramma op regelmatige basis te evalue- ren en eventueel aan te passen. De essentie blijft wel dat de patiënt zich goed voelt bij de oefeningen en dat kan alleen als ze aansluiten bij zijn mogelijkheden en behoeften.



Huntingtonpatiënten hebben, door hun ziekte, vaak problemen met het opstarten van activiteiten en ze zijn vaak weinig gemotiveerd. Ze geraken met andere woorden moeilijk op gang. Het kan een grote uitdaging worden om hen te laten deelnemen aan een trainingsprogramma.

- Het is dus belangrijk om je activiteiten goed te selecteren en ervoor te zorgen dat je oefeningen kiest die plezierig zijn voor de patiënt.
- Tracht ook anderen te betrekken bij de oefeningen. Spreek een vriend of vriendin van de patiënt aan om samen te wandelen, zwemmen of fietsen.
- Hou rekening met de voorkeuren van de patiënt, in het verleden en nu. Als hij bijvoorbeeld graag in de tuin werkte, zoek dan haalbare klusjes in de tuin, wandelde hij graag, maak dan wandelingen,... Als de patiënt voordien een actieve sportbeoefenaar was, kan je trachten om binnen deze sport aangepaste activiteiten te ontwikkelen. Let hierbij wel op dat de confrontatie met de achteruitgang voor de patiënt niet te groot wordt.
- Noteer enkele haalbare doelstellingen, bv. elke dag een korte wandeling in de buurt.
- Probeer de doelstellingen in een weekschema te plaatsen: bv. de korte wandeling vindt elke dag plaats voor het vieruurtje.
- Bouw rustig op en voorzie een beloning als het doel behaald wordt. Sluit de wandeling bijvoorbeeld af met een lekker ijsje.

En vergeet niet: voldoende lichaamsbeweging is voor IEDER van ons belangrijk. Je kan er een gezins- of familieactiviteit van maken en het samen doen met de zieke.

Vertaald en bewerkt door Rita Muyldermans

Bron

<https://www.huntingtonsociety.ca/wp-content/uploads/2018/04/Exercise-and-HD-Fact-Sheet-Feb-2018.pdf>