

Sport je fit

Je minder moe voelen dankzij sporten! Uit recent onderzoek onder mensen met IBD blijkt dat dit kan.

Zelfs als de ziekte rustig is, heeft 40 procent van de mensen met IBD last van vermoeidheid', vertelt Marcel Groenen, MDL-arts van het Rijnstate Ziekenhuis. 'Mensen zijn bijvoorbeeld na hun werk vaak uitgeput en moeten in het weekend echt bijkomen.' Wat de vermoeidheid precies veroorzaakt, is onduidelijk. Het hebben van een chronische ziekte speelt een rol, maar ook medicijnen kunnen van invloed zijn. Het Rijnstate Ziekenhuis, Sport Medisch Centrum Papendal en Formupgrade (centrum voor fysiotherapie, leefstijl en fitness) besloten gezamenlijk het effect

van sporten met een trainingsprogramma op maat te onderzoeken.

Positieve resultaten

'Dat de resultaten zo positief waren, verraste me echt', vervolgt Groenen. 'Het sportprogramma leidde bij iedereen tot minder vermoeidheidsklachten, meer kwaliteit van leven en een betere conditie. Bijna

andere gevraagd hoe vaak deelnemers in de afgelopen twee weken last hadden van buikpijn en hoe vaak zij zich opgelaten voelden vanwege darmproblemen.

Inspanningstest

De deelnemers deden ook eerst een inspanningstest op de fiets bij Sport Medisch Centrum Papendal. Daarbij

zuurstofopname wordt gemeten. Robert van Ginkel, directeur van Sport Medisch Centrum Papendal: 'De sportarts gaf op basis van de inspanningstestuitslag iedereen een trainingsadvies op maat. Na het trainingsprogramma herhaalden we de inspanningstest. Daaruit bleek onder andere dat de herstelhartslag, de hartslag na twee minuten wandelen, veel lager was. Dit betekent dat de conditie van de deelnemers echt beter was. Ook was het vetpercentage afgenomen en het uithoudingsvermogen toegenomen.'

Het trainingsprogramma

Twaalf weken lang sportten de deelnemers drie keer per week bij Formupgrade. Sportfysiotherapeut Camilo Liem begeleidde de deelnemers intensief. Liem: 'Het trainingsprogramma bestond uit een persoonlijk conditieprogramma, waarbij de hartslag in de gaten werd

'Minder vermoeidheidsklachten, meer kwaliteit van leven en een betere conditie'

alle deelnemers hielden het vol.' De 25 deelnemers aan het onderzoek waren 18 tot 60 jaar. Zij hadden langer dan een jaar Crohn of colitis ulcerosa, en last van vermoeidheidsklachten. Hun ziekte was rustig op het moment van deelname. Vooraf is bij iedereen de mate van vermoeidheid en de conditie gemeten. Na een individueel sportprogramma van twaalf weken, stelden de onderzoekers de vermoeidheid en de conditie opnieuw vast.

Meetinstrument vermoeidheid

Om de mate van vermoeidheid vast te stellen, vulden de deelnemers vragenlijsten in, waarbij vier soorten vermoeidheid werden gemeten: de subjectieve vermoeidheid (ik voel me moe), de concentratie (het kost me moeite ergens mijn aandacht bij te houden), de motivatie (zin om dingen te ondernemen) en de lichamelijke activiteit (ik vind dat ik weinig doe op een dag). Daarnaast werd de kwaliteit van leven gemeten. Er werd onder

werd een ECG (hartfilmpje) gemaakt en een 'VO2 max meting' gedaan: een ademgasanalyse waarbij de maximale



Groenen:
'Dat de resultaten zo positief waren, verraste me echt'



Van Ginkel:
'Het vetpercentage was afgenomen en het uithoudingsvermogen toegenomen'

'Als je verantwoord traint, kun je veel meer dan je denkt'

gehouden. De deelnemers bepaalden zelf of zij gingen fietsen, roeien of lopen, zolang zij maar binnen de door de sportarts geadviseerde hartslagzones bleven. Daarnaast volgden zij een krachtprogramma met oefeningen op de eGym, een circuit van acht apparaten, dat de spierkracht traint. De deelnemers vonden het sporten prettig. Vaak wordt er gezegd dat je het rustig aan moet doen vanwege je chronische ziekte. Maar als je verantwoord traint, kun je veel meer dan je denkt.'

Serif Kurtdaylar (52) deelt zijn ervaring

Serif heeft sinds 2006 een milde vorm van Crohn met ernstige vermoeidheidsklachten. 'Ik ben ondernemer en was na een dag werken echt totaal uitgeput. Ik had nergens meer zin in.' Toen hij over het onderzoek las, was hij meteen enthousiast. 'Vroeger heb ik gevoetbald, maar vanwege mijn ziekte sport ik al heel lang niet meer. Ik heb me aangemeld omdat ik hoopte dat het me zou helpen.' En het hielp. 'In het begin was het zwaar, ik moest er echt aan wennen, maar na een tijdje vond ik het leuk.' Bij de eerste inspanningstest had hij de conditie van een 75-jarige man. Bij herhaling was zijn conditie enorm verbeterd en had hij de conditie van een 35-jarige man. Serif sport nog steeds en kan het iedereen aanbevelen: 'Ik heb meer energie en veel meer zin om dingen te ondernemen.'



Serif:
'Ik heb meer energie en veel meer zin om dingen te ondernemen'



Liem:
'De deelnemers vonden het sporten prettig'