

BEWEGEN HELPT OM MINDER VERMOEID TE ZIJN

“Bewegen kan helpen om het gevoel dat je de vermoeidheid aankant, sterker te maken.”

Dr. Sanne Rongen-van Dartel, Radboudumc Nijmegen

Vermoeidheid bij mensen met reuma is een klacht waar nog geen duidelijke behandeling voor bestaat. Maar wat blijkt uit onderzoek van dr. Sanne Rongen-van Dartel? Mensen met reumatoïde artritis (RA) die meer bewegen, zijn minder moe. Begeleiding en samen bewegen in een groep of met een trainingsmaatje kunnen helpen om te blijven bewegen.

Dr. Sanne Rongen-van Dartel deed uitgebreid promotieonderzoek aan het Radboudumc in Nijmegen naar bewegen en vermoeidheid bij RA. Ze vergeleek allereerst de vermoeidheid van mensen met RA die veel bewegen met de vermoeidheid bij mensen met RA die minder bewegen.

Mensen met RA die meer bewegen, zijn minder moe

Zo'n 180 mensen met RA deden mee aan het onderzoek. 'Zij vulden vragenlijsten in over hun vermoeidheid', legt Sanne Rongen uit. 'Ook vroegen we de deelnemers om een zogeheten actometer te dragen. Dat is een apparaatje waarmee we kunnen meten hoe actief mensen zijn. Mensen dragen het om de enkel. De actometer meet alle beweging, dus niet alleen tijdens het sporten maar ook tijdens het werk of huishoudelijke klusjes. Wat bleek: mensen met RA die lichamelijk actiever zijn, zijn minder vermoeid.'

Gevoel dat je de moeheid aankant, helpt om minder moe te zijn

Meer bewegen hangt dus samen met minder vermoeidheid bij reumatoïde artritis. Uit onderzoek van dr. Rongen bleek ook dat er verschillen zijn in vermoeidheid en activiteit tussen mensen met RA. Waar komen die vandaan? 'We zijn erachter gekomen dat meerdere dingen van invloed zijn op vermoeidheid', vertelt Sanne Rongen. 'Factoren zijn bijvoorbeeld slecht slapen, pijn of beperkingen in het lichamelijk functioneren, maar ook stemmingswisselingen.'

'Sommige beïnvloeden direct je vermoeidheid, andere indirect. Als je slecht slaapt, zorgt dat direct voor meer vermoeidheid. Wisselingen in je stemming kunnen weer invloed hebben op je slapen. En pijn beïnvloedt weer je fysiek functioneren. Uit ons onderzoek blijkt dat het gevoel dat je de moeheid aankant – we noemen dat zelfovertuiging - helpt om je minder moe te voelen.'

Bewegen kan op allerlei manieren helpen bij vermoeidheid

Patiënten met RA kunnen in een vicieuze cirkel terechtkomen door alle invloeden op vermoeidheid. Bewegen kan juist een manier zijn om dit te doorbreken. 'Als je door bewegen een betere conditie krijgt en meer spierkracht, dan heeft dat een positieve invloed op je lichamelijke functioneren. Bewegen kan ook helpen om beter te slapen. Maar het kan vooral helpen om meer grip op je situatie krijgen. Bewegen kan helpen om het gevoel dat je de vermoeidheid aankant, sterker te maken', legt dr. Rongen uit.

Vermoeidheid vaak minder door een beweegprogramma

Dat bewegen effect heeft, toont Sanne Rongen-van Dartel aan in een analyse van 5 bestaande wetenschappelijke onderzoeken. 'We hebben de resultaten bekeken van beweegprogramma's onder begeleiding van een therapeut die minstens 8 tot 12 weken duurde. Daaruit werd duidelijk dat bewegen een positief effect heeft op vermoeidheid, vooral in het begin van het programma. Het waren beweegprogramma's waarin mensen onder begeleiding matig intensief hebben bewogen. Matig intensief houdt in dat je hartslag omhooggaat maar je niet buiten adem raakt.'

Beweeg in een groep of met een trainingsmaatje

Bewegen en beweegprogramma's kunnen dus positief uitpakken voor de vermoeidheid van mensen met RA. Dr. Rongen-van Dartel merkt wel dat in de praktijk patiënten vaak niet weten wat ze moeten doen om meer te bewegen. 'Zorgverleners hebben ook niet altijd genoeg kennis in huis om mensen te helpen om meer te bewegen. Mensen met reuma raad ik vooral aan om bijvoorbeeld in een beweeggroep of samen met een trainingsmaatje te bewegen. Dan lukt het beter om te blijven bewegen.'

Bron: <http://actueel.reumafonds.nl> – Amsterdam 205_10_27