

KAN EEN MS-PATIËNT AAN SPORT DOEN?

Jazeker!

Het is zelfs ten zeerste aanbevolen zo vroeg mogelijk na de diagnose en tijdens de hele loop van de aandoening. Ideaal is een benadering van "gezonde sport" in het begin, die later evolueert naar "aangepaste lichaamsbeweging". Een competitie sport in het gewone circuit of als mindervalide is niet gecontra-indiceerd, maar daarvoor is wel een specifieke omkadering nodig.

De meeste sporten beoefend door valide beoefenaren kunnen ook beoefend worden door mensen met MS.

MS, en de handicap die ermee gepaard kan gaan, is geen obstakel voor de beoefening van een sportactiviteit.

Er zijn geen formele contra-indicaties tegen de beoefening van een sport of van lichaamsbeweging voor een persoon met MS.

Er kunnen echter wel tijdelijke contra-indicaties zijn als gevolg van de evolutie van de aandoening.

In dit geval moet er rekening gehouden worden met meerdere factoren bij de keuze of de voortzetting van een sportactiviteit.

De neuroloog en het multidisciplinaire team die u begeleiden, zullen u adviseren over de specifieke oefeningen of de meest aangepaste sport voor uw toestand.



WELK TYPE SPORT?

Alle sporten zijn geschikt, zolang ze aangepast zijn aan de beoefenaar.

Hoe maak ik een keuze?

Om de sport te kiezen die het best aangepast is aan uw fysieke vermogens, is het belangrijk om de volgende punten te bespreken met de arts:

- De motivatie en de verwachtingen.
- De huidige fysieke, cognitieve en/of emotionele vermogens en de eventuele evolutie daarvan tijdens de aandoening (opstoten, verergering).
- De handicaps en de mogelijkheden om die functioneel te compenseren:
 - gevoelsstoornissen
 - verminderd uithoudingsvermogen en verzwakte spierkracht
 - verlies van evenwicht of coördinatie
 - aanwezige spierverkrampingen
 - gevoeligheid voor warmte
 - spasticiteit
 - vermoeidheid (en de manier waarop het optreedt)
 - stemmingsschommelingen
 - autonomie (om bijvoorbeeld een fiets te gebruiken, of zelf een onbekende plaats te gaan verkennen...)
 - energievermogen (energiereserve, hypoglycemie...)

Tijdens het gesprek kan de arts samen met de patiënt de sport uitzoeken die het beste overeenkomt met zijn toestand en wensen.

De meest geschikte sportactiviteiten voor personen met multiple sclerose zijn over het algemeen gericht op **uithouding, coördinatie, concentratie, evenwicht en het gebruik van spiermassa.**

Het belangrijkste is om de redelijke sportactiviteit(en) (een combinatie van verschillende activiteiten is aanbevolen) te vinden die de patiënt het meest aanspreken en aansluiten bij zijn voorkeuren (binnen of buiten, alleen of in groep, al of niet in het water, ...) om deze te laten aansluiten bij het totale zorgaanbod.

Hoe maakt u een keuze?

- **Zwemmen en aquafitness**
Deze brengen een continue afkoeling, voorkomen de accumulatie van warmte en zijn aanbevolen voor patiënten die gevoelig zijn voor warmte (fenomeen van Uhthoff*).
- **Gymnastiek**
Bevordert de coördinatie en het evenwicht.
- **Stappen**
Stabiliseert het evenwicht, spaart de gewrichten en bevordert de coördinatie.
- **Nordic walking**
Naast de voordelen van flink stappen, laat dit de bovenste ledematen werken en bezorgt dit een cardiovasculaire verbetering met een mogelijke compensatie voor kleine evenwichtsstoornissen.
- **Stretchen of relaxatie (yoga)**
Vermindert de gevoeligheid voor stress en bevordert het gevoel van welzijn.
- **Fietsen**
Verbetert de beweeglijkheid, de uithouding, het evenwicht en de coördinatie.
- **Hippotherapie (therapie door paardrijden)**
Verbetert spasticiteit, het evenwicht en de coördinatie. Het contact met het dier vermindert het gevoel van eenzaamheid.
- **Spelen op een zachte ondergrond (matras, tapijt), balspelen**
Versterken de gevoeligheid en ontwikkelen het evenwicht.

* Het fenomeen van Uhthoff komt overeen met een voorbijgaande verergering van symptomen van multiple sclerose door een tijdelijke verhoging van de lichaamstemperatuur (blootstelling aan warmte, of de zon, een warm bad, koorts...)



IN WELKE OMSTANDIGHEDEN BEOEFENEN WE DE GEKOZEN SPORT?

Multiple sclerose is een aandoening waarin vermoeidheid een belangrijke rol speelt. Het is raadzaam om de sportbeoefening en de inspanningen te richten naar de vermogens van het moment.

Er zijn nog weinig richtlijnen voor de toegang tot sport voor personen met een beperkte mobiliteit, maar er zijn wel een paar specifieke bepalingen in de teksten over de sportbeoefening in het algemeen.

Steeds meer sportclubs voor "validenen" richten afdelingen op voor elke sportbeoefening of aangepaste beweegvorm van personen met beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische aandoening in hun club.



WELKE VOORDELEN HALEN WE ERUIT?

De voordelen zijn ontelbaar, maar het voornaamste doel is de bestrijding van de achteruitgang, die vaak gepaard gaat met de aandoening en de evolutie van de ziekte.

Lichaamsbeweging helpt tegen gewrichtsproblemen en om spieratrofie te bestrijden. Sport verbetert de cognitie, de slaap en de stemming. De patiënt verwerft zo nieuwe gezondheidsreflexen. Bovendien beperkt sport het zittend leven.

Naast de reële voordelen voor lichaam en geest, biedt sport ook gelegenheden om een sociale band te smeden.

Sport helpt ook om zijn vermogens te verkennen, persoonlijke uitdagingen aan te gaan en op te bloeien in zijn leefomgeving.

Iedereen weet het: je moet aan sport doen! Goed voor de rug, het hart, de lijn, de geest... Dus goed voor het lichaam! Op elke leeftijd en voor iedereen: sport is goed.

Over het algemeen helpt de beoefening van sport om:

- de spiermassa te versterken
- het evenwicht en de coördinatie te verbeteren
- de kracht te versterken en vermoeidheid te verminderen. Zo zijn bij personen die aquafitness volgen de functies van armen en benen verbeterd.
- Verbetering van de spierkracht en de longcapaciteit. Na 40 minuten gymnastiek per week en ongeacht het invaliditeitsniveau, waren deze twee functies verbeterd.
 - Bescherming van het hart- en vaatstelsel.
 - Uitscheiding van hormonen zoals endorfines waarmee men zich beter voelt in zijn lichaam ondanks de aandoening.
 - Vermindering van stress.

Naast al deze weldaden, is sport ook een factor voor sociale integratie.



WELK TOEZICHT BIJ DE BEOEFENING?

Een goed gekozen sportactiviteit die regelmatig wordt bijgestuurd kan grote voordelen brengen.

Als deze echter slecht wordt toegepast, kunnen er ook negatieve gevolgen zijn voor het lichaam. Een sport moet dan ook beoefend worden met **geduld** en **rede**.

Als men zich bewust is van zijn krachten, maar ook van de zwakten, levert men de beste prestaties. Daarom is een geregelde opvolging door een arts aanbevolen.

De kinesist kan ook helpen bij de keuze van lichaamsbeweging om de meest geschikte sport te vinden voor de fysieke toestand van elke persoon. Deze is bevoegd om een evaluatie te maken van de geschiktheid van sportieve activiteiten en lichaamsbeweging en voor de opvolging van de training en competities.



AANBEVELINGEN

Over het algemeen is het raadzaam om rekening te houden met de vermoeidheid die de gekozen sport zal veroorzaken en het individuele prestatievermogen.

Door te trainen verbetert de fysieke prestatie geleidelijk aan.

Sporten moet wel een plezier blijven. Bedenk vooral dat prestaties niet noodzakelijk gemeten hoeven te worden aan die van anderen. Een positieve benadering houdt juist in dat u uw eigen doelstellingen bepaalt en dan uw prestaties meet ten opzichte van uzelf en uw eigen vermogens.

G-Sport voor topsporters:

<https://www.gsportvlaanderen.be/over-topsport>

G-sport Vlaanderen vzw, Zuiderlaan 13
9000 Gent

TEL: +32 (0)9 243 11 70

Enkele basisregels

- Kies de sport die u wilt beoefenen doordacht, geef daarbij de voorkeur aan uithoudingssporten en houd rekening met uw persoonlijke grenzen.
 - Plan liefst **korte** maar **regelmatige** sessies en las voldoende rustpauzes in.
 - Begin steeds met een **opwarming** van enkele minuten.
 - **Drink voldoende** tijdens de training en zorg voor afkoeling na elke.
 - Beperk lange periodes van inactiviteit, om achteruitgang in uw fysieke vermogens te beperken. Train regelmatig (liever elke dag of om de 2 dagen een korte sessie dan 2 uur alleen op zondag).
 - Doe tussen de sessies stretchoefeningen.
 - Tijdens opstoten stopt u enige tijd met de sportactiviteit. Raadpleeg eventueel uw arts wanneer u de activiteit hervat, en bouw dan geleidelijk opnieuw op.

Copyright: Frans filiaal Merck Serono SAS

In samenwerking met Belgische neurologen & neuropsychologen.

BE-NONNI-00256 (Approval Date: October 2023)