



Postpoliosyndroom (PPS)

Wat is polio?

Polio - volledige naam: poliomyelitis anterior acuta - is een infectie die wordt veroorzaakt door een virus. De ziekte verloopt doorgaans zonder symptomen of in de vorm van lichte, griepachtige verschijnselen.

In een klein aantal gevallen tast het virus bepaalde cellen in het ruggenmerg aan waardoor verlammingverschijnselen optreden.

Een deel van de mensen die polio krijgen, herstelt volledig. Bij anderen blijven meer of minder ernstige restverschijnselen bestaan.

Polio wordt ook wel kinderverlamming genoemd al worden tegenwoordig ook volwassenen getroffen.

Vaccinatie

In 1957 werd vaccinatie (in Nederland vooral via inenting) tegen polio mogelijk. Sindsdien komt polio in de westerse wereld nog maar zelden voor. Bij groeperingen die vaccinatie afwijzen, zijn nog enkele uitbraken geweest.

Wereldwijd wordt gestreefd naar uitroeiing van het virus. Er zijn gebieden in Afrika en Azië waar polio nog steeds voorkomt. Het poliovirus kan zich vrij snel verspreiden onder ongevaccineerde bevolkingsgroepen.

Aangezien er steeds meer gereisd wordt, bestaat het risico dat het poliovirus Nederland binnenkomt.

Vaccinatie blijft dus noodzakelijk. De vaccinaties geven vijftien jaar volledige bescherming tegen polio.

Als u reist naar landen waar het virus nog voorkomt, kunt u zich opnieuw laten inenten.

Wat is het postpoliosyndroom?

Bij veel mensen die jaren geleden polio hebben gehad, doen zich ziekteverschijnselen voor die we het postpoliosyndroom noemen (post = na, syndroom = complex van verschijnselen), afgekort PPS.

Wat is het postpoliosyndroom?

Een deel van de mensen die ooit polio kregen, blijkt vijftien tot veertig jaar na de oorspronkelijke acute ziekte last te krijgen van nieuwe verschijnselen zoals:

- vermindering van spierkracht, soms ook in voorheen normaal functionerende spieren;
- vermindering van uithoudingsvermogen;
- ongewone en snelle vermoeidheid;
- spier- en/of gewrichtspijn;
- slecht verdragen van kou;
- in een enkel geval ademhalings- en slikproblemen.

Deze klachten worden veroorzaakt doordat zenuwtakjes die na de polio werden gevormd en de verbinding van de spiervezels met het ruggenmerg gedeeltelijk herstelden, geleidelijk aan hun functie verliezen.

Chronische overbelasting blijkt een belangrijke factor te zijn bij het postpoliosyndroom.

Als u niet zeker bent over uw achteruitgang in functioneren, neem dan contact op met de polikliniek neuromusculaire ziekten van een academisch ziekenhuis. Daar kan worden nagegaan of het om PPS of om een andere aandoening gaat.

Wat is er aan PPS te doen?

Als er sprake is van het postpoliosyndroom is het belangrijk grote lichamelijke inspanning te vermijden en rust te nemen bij optredende vermoeidheid.

Prestatiegerichte trainingen kunt u beter achterwege laten. Wel is het goed niet-inspannende oefeningen te doen onder leiding van een fysiotherapeut maar u mag hierbij uw vermoeidheidsgrens niet overschrijden.

Verder kunt u baat hebben bij het gebruik van (meer) energiebesparende hulpmiddelen, bijvoorbeeld voor de zelfverzorging, in de huishouding en bij het lopen; mogelijk kunt u uw woning en werksituatie aanpassen.

Het verdient aanbeveling te streven naar het juiste lichaamsgewicht.

Als u deze zaken in acht neemt, kan dit leiden tot een nieuw lichamelijk evenwicht en daardoor tot minder klachten.

Deze tekst is gecontroleerd door de medisch adviseur van Spierziekten Nederland.

K005-0620

Spierziekten Nederland

Spierziekten Nederland is een vereniging van en voor mensen met een neuromusculaire aandoening. Mensen met deze aandoeningen, ouders, partners, kinderen en andere familieleden kunnen lid worden.

Spierziekten Nederland:

- geeft voorlichting over ziektebeelden;
- geeft brochures en een magazine uit;
- organiseert cursussen, webcasts en bijeenkomsten;
- brengt mensen met elkaar in contact.

Spierziekten Nederland werkt nauw samen met (gespecialiseerde) neurologen, revalidatieartsen, fysiotherapeuten en andere hulpverleners.

Meer informatie

Op www.spierziekten.nl vindt u meer informatie, ook over academische ziekenhuizen en revalidatiecentra.

In de webwinkel van Spierziekten Nederland zijn veel publicaties beschikbaar, ook voor hulpverleners. Veel uitgaven voor hulpverleners zijn gratis te downloaden van de site.

U staat er niet alleen voor

Voor informatie, steun en advies kunt u terecht bij Spierziekten Nederland. De vereniging biedt leden informatie op papier en via de persoonlijke pagina op de website. Er zijn jaarlijks rond de honderd bijeenkomsten; elk jaar is er het Spierziektecongres voor leden.

Tientallen toponderzoekers zijn als adviseur verbonden aan de vereniging.

Spierziekten Nederland behartigt de belangen van mensen met een spierziekte, collectief en individueel.

Kijk op www.spierziekten.nl/aanmelden of bel 035 548 04 80.

Hebt u vragen over spierziekten?

Kijk op www.spierziekten.nl; word lid van Spierziekten Nederland.

Foldernummer K005