



## Vermoeidheid, hoe ga je ermee om?

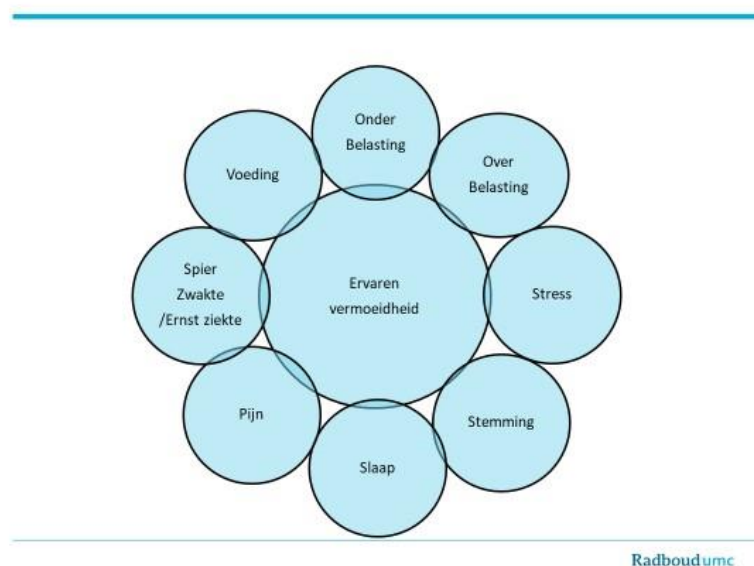
Auteur/spreker: Yvonne Veenhuizen PhD, Ergotherapeut Radboudumc, afd. Revalidatie

Iedereen kent vermoeidheid, maar bij ernstige vermoeidheid heeft het invloed op het dagelijks functioneren en is er een gevoel dat er een disbalans is tussen energie opbouwen en energie uitgeven.

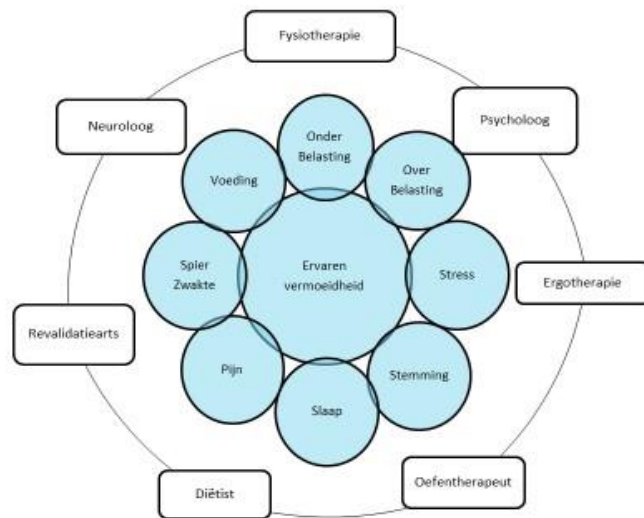


Vermoeidheid kan zowel een lichamelijk effect hebben (een vermoeid lichaam hebben, vermoeid/zware spieren), maar er kan ook een belangrijk mentaal deel in zitten zoals moeite hebben met concentreren, aandacht houden, geen puf om te lezen. Ieder mens is uniek en ieder mens heeft andere dagelijkse activiteiten en patronen en daarmee een eigen manier van participeren. Daardoor kan vermoeidheid voor iedereen een andere invloed hebben op wat belangrijk is voor een persoon. Andersom zien we dit ook, dat de activiteiten positieve of negatieve invloed kunnen hebben op de vermoeidheid.

Er zijn een heleboel factoren die invloed kunnen hebben op vermoeidheid en die vaak met elkaar verband houden.



En er zijn ook een heleboel knoppen waar je aan kunt draaien om vermoeidheid te beïnvloeden.



Radboudumc

Een belangrijke benadering is het vergroten van je belastbaarheid. Een van de mogelijkheden daarvoor is het verbeteren van je conditie.

### Vergroten van de belastbaarheid



Radboudumc

Er zijn verschillende trainingsmethoden.

**Extensieve duurtraining:** die is gericht op totale trainingsomvang. Grotere omvang, lagere intensiteit: met name voor vetverbranding.

**Intensieve duurtraining:** hierbij ligt het accent op intensiteit (i.p.v. omvang) met name verbranding van koolhydraten (glucose en glycogeen).

**Intervaltraining:** aantal (relatief) korte periodes van lichamelijke belasting wordt afgewisseld met (korte) herstelperiodes. Tijdens de herstelperiodes geldt volledige rust of enige arbeid (licht tot

matig intensief). Door afwisseling van inspanning en herstel treedt er minder spiervermoeidheid op dan bij continue duurtraining. Hiermee kan de intensiteit van de training verhoogd worden. Het gebruik van intervaltrainingen stelt je in staat om gedurende langere tijd op een hoger intensiteitsniveau te trainen.

Bij neuromusculaire aandoeningen wordt er meestal voor gekozen om extensieve duurtraining in te zetten en daarmee rustig de training op te bouwen. Bij het starten van een training is het van belang om te weten wat het startniveau is en dan een rustig opbouwschema te volgen. Bij te hoog inzetten aan de start en te snel starten is er een grotere kans op een terugval.

En dat brengt me bij het volgende: want naast het opbouwen van de conditie is het herstel net zo belangrijk als het sporten zelf.

Je zou de training als volgt kunnen opbouwen.

- **Intensiteit:**  
Train op max. 70% van de maximale hartslag (208 minus 0,7 maal leeftijd)  
Start op **45-50%** (afhankelijk van beginniveau)  
(Dat wil zeggen: patiënt moet tijdens de training nog kunnen praten zonder buiten adem te raken)
- **Duur:** 20 minuten tot 1,5 uur (eventueel met pauzes)
- **Dichtheid:** (lonende) pauzeduur = tussen 0 sec en 2 minuten
- Om de training te verzwaren, eerst de pauze verkorten, dan pas trainingsduur verlengen
- **Frequentie:** 2 à 3 x per week
  
- Blijf binnen de reserves  
Dat wil zeggen.: 'persoon had nog wat langer kunnen doorgaan'
- Begin rustig en bouw langzaam op  
Dat wil zeggen.: niet meer dan 10% verhogen ten opzichte van de week ervoor
- Gericht op **eigen context**

Kijk ook maar eens naar het filmpje [Energie besparen bij chronische vermoeidheid; bepaal jouw strategie! – YouTube](#) waarin strategieën worden besproken om energie te besparen en om een 'energiebegroting' te maken. En kies daaruit de strategie die voor jou het beste is.

Vanuit deze visie is **Energiek** ontwikkeld.

Energiek is een zelfmanagement groepsprogramma gericht op het grip krijgen op je eigen energie en daarmee ook op de participatie. Het programma duurt vier maanden en omvat vier modules:



- 1) Er is een module waarbij deelnemers onder begeleiding van een fysiotherapeut hun conditie opbouwen. Aan de start van het programma wordt de conditie getest met een fietstest, waarna er samen met de deelnemer een opbouwschema met lage intensiteit wordt opgesteld en tijdens het programma wordt uitgevoerd. Daarnaast gaan deelnemers ook thuis trainen, zodat zij drie keer per week trainen.
- 2) Er is een module met uitleg over de opbouw van je conditie en hoe dit zelf te monitoren. Hierbij wordt ingegaan op de voor- en nadelen van verschillende lichamelijke trainingen en wat je kunt doen om weer op te bouwen na een terugval.
- 3) Er is een module over zuinig omgaan met je energie en hoe je balans kunt krijgen in je eigen energie door het toepassen van verschillende besparende strategieën.
- 4) En er is een module over hoe je na Energiek zowel de conditietraining en energiebesparende strategieën duurzaam kunt toepassen in weekschema.

---

## Samenvattend

- Impact vermoeidheid op dagelijks leven is voor iedereen anders
- Meerdere interventies mogelijk
- Combinatie aerobe training + vermoeidheid management in dagelijks leven heeft positieve invloed op participatie
- Cognitieve gedragstherapie heeft positieve invloed op ervaren vermoeidheid



Radboudumc

### **Vragen uit het publiek**

#### ***Is het zo dat je na het volgen van het programma Energiek bent afgevallen?***

*Antwoord Yvonne Veenhuizen: Dat is niet altijd het geval. Het gewicht blijft vaak stabiel en dit is overigens ook niet een doel van het programma. Er vindt ook niet veel omzetting van vet naar spier plaats, de bedoeling van het programma is participatie en niet afvallen.*

#### ***Er zijn weinig mensen met MG bij Energiek? Hoe komt dat?***

*Antwoord Yvonne Veenhuizen: Energiek is wel ontwikkeld voor een grote doelgroep, waaronder mensen met een spierziekte. Het is niet speciaal bedoeld voor mensen met MG, maar kan wel helpen bij het omgaan met vermoeidheid, door bijvoorbeeld je energie goed te leren verdelen gedurende de dag.*

#### ***Speelt stabiliteit een rol, ik val vaak en heb geen balans. Sporten is dan lastig.***

*Antwoord Yvonne Veenhuizen: Bij Energiek wordt gekeken naar welke sport bij jou past, dus stabiliteit/balans speelt inderdaad een rol, maar dit hoeft geen remming te zijn om te sporten.*