Revalidatieprogramma Energiek

Auteur: Hanneke Hof-Tanis, diagnosewerkgroep Congenitale en metabole spierziekten

Op het spierziektecongres in Veldhoven van zaterdag 16 september 2023 gaf dr. Yvonne Veenhuizen, hoofd sectie Ergotherapie en onderzoekster aan het Radboudumc in Nijmegen, een presentatie over Energiek, het revalidatietraject dat al heel wat jaren in dit ziekenhuis wordt gegeven. Hier volgt een verslag van de presentatie.

Vermoeidheid

Yvonne vertelde eerst een algemeen stukje over vermoeidheid. Ieder mens kan op een andere manier vermoeid zijn. Iedereen heeft natuurlijk ook een ander ritme in het dagelijks leven. Hoe je vermoeidheid ervaart, kan aan verschillende zaken liggen. Voorbeelden hiervan zijn: onderbelasting, overbelasting, stress, stemming, slaap en slaapkwaliteit, pijn, spierzwakte, voeding en medicatie. Daarnaast zijn er ook veel mogelijkheden om te proberen om meer grip te krijgen op de energie. De psycholoog kan bv. helpen om de stress en stemming aan te pakken, de diëtiste adviseert over goede voeding, een ergotherapeut over houding en een fysiotherapeut over de conditie.

Revalidatietraject Energiek

Het is vaak moeilijk om een goede balans te vinden. Er is een multidisciplinaire benadering nodig om vermoeidheid aan te pakken. Een van die benaderingen is het revalidatietraject Energiek. Yvonne vertelde meer over de inhoud van dit traject. Iedere volwassene met een neurologische aandoening kan meedoen. Meestal wordt dit gedaan in groepjes van zes tot acht personen. Het traject duurt in totaal zestien weken. Het eerste waar iedere persoon mee begint, is een individuele fietstest. Aan de hand van deze individuele fietstest wordt gekeken hoeveel iemand aankan en hoeveel iemand kan bewegen. De uitslagen van de test zullen gebruikt worden om de conditietraining voort te zetten tijdens het traject.

Vier modules

Het programma bestaat uit vier verschillende modules. Module 1 gaat over het opbouwen van de belastbaarheid, oftewel trainen van de conditie. Er wordt individueel getraind met een fysiotherapeut. De eerste negen weken wordt dit twee keer per week gedaan, de laatste zeven weken een keer per week. Er zijn allerlei soorten apparaten in de oefenzaal waar je mee kunt trainen zoals de loopband, hometrainer, enz.

Module 2 gaat vooral over educatie. De deelnemers krijgen allerlei informatie over op welke manieren ze het beste kunnen sporten. Bij mensen met een spierziekte, of een andere chronische aandoening, is het belangrijk dat er op de juiste manier wordt getraind. Er wordt aangeleerd hoe je een juist trainingsschema kunt opbouwen.

Module 3 gaat over omgaan met beperkte energie. Bij deze module wordt vooral ingegaan op welke energiebesparende strategieën gebruikt kunnen worden om energie over de dag/week handiger in te zetten. Samen met lotgenoten wordt er gekeken naar hoe dat het beste lukt.

Module 4, de laatste van de vier modules, gaat over het toepassen van de verschillende tips in het dagelijkse leven. Er wordt tijdens deze module aangeleerd hoe de mensen met een actievere levensstijl de getrainde conditie kunnen behouden. Ook maken deelnemers tijdens deze module kennis met verschillende sporten die kunnen worden beoefend door mensen met een spierziekte. Hierbij kan het bijvoorbeeld gaan om yoga, Nordic walking en diverse andere sporten. De vierde module biedt bovendien een stukje nazorg over hoe je verder gaat na het traject. Het is de bedoeling dat de deelnemers na het programma doorgaan met sporten en bewegen. Bij deze module mogen ook de partners een keer meekomen naar een bijeenkomst.

Energie besparen
Verder heeft Yvonne verteld over verschillende strategieën die kunnen worden gebruikt om energie te besparen. Deze strategieën komen ook tijdens Energiek aan bod. Een daarvan is bijvoorbeeld het op tijd rust nemen. Een andere strategie bestaat uit het aannemen van de juiste slaaphouding. Een goede houding en ondersteuning van het lichaam is belangrijk om voldoende energie te besparen.

Een andere strategie behelst de juiste communicatie naar de omgeving. Het is belangrijk dat andere mensen weten hoe je je voelt, omdat vermoeidheid aan de buitenkant vaak niet te zien is. Het toepassen van technologie is ook heel belangrijk. Er zijn steeds meer technologische hulpmiddelen die kunnen helpen bij het besparen van energie. Hierbij kun je denken aan bepaalde stofzuigers of een elektrische fiets.

Toekomst
Het traject Energiek wordt nu nog alleen gegeven in het Radboudumc en in Revalidatiecentrum Klimmendaal in Arnhem en Doetinchem. Het is de bedoeling dat het traject de komende jaren bij alle spierziektecentra in Nederland zal worden aangeboden, en later ook bij alle eerstelijnsfysiotherapeuten in Nederland. Zo hoeven de deelnemers minder ver te reizen dan nu. Energiek is nu nog niet bedoeld voor kinderen, alleen voor volwassenen. Mogelijk wordt er in de toekomst nog wel eenzelfde soort traject ontwikkeld voor kinderen met een spierziekte.

Van de auteur: Zelf heb ik ook meegedaan aan Energiek, in 2016 in het Radboudumc. Ik vond het een heel goed en fijn traject! Ik heb er veel goede tips en handvatten gekregen, en ook geleerd om nog beter met mijn spierziekte om te gaan. Bovendien was het contact met lotgenoten erg fijn! Ik vond de presentatie van Yvonne erg interessant. Een heel duidelijk verhaal en alles is goed uitgelegd!

Voor meer informatie, zie Revalidatieprogramma Energiek - Radboudumc.