



Onderzoek naar effect van krachttraining bij FSHD

Auteur: Joost Kools MSc, arts-onderzoeker FSHD Expertisecentrum

In de literatuur is weinig bekend over de positieve effecten van krachttraining bij mensen met FSHD. Er zijn echter veel mensen die succesvol aan krachttraining doen. Arts-onderzoeker van het FSHD Expertisecentrum Joost Kools verwacht dat een persoonlijke aanpak bij krachttraining effectiever zal zijn, vergeleken met de algemene aanpak die in eerdere onderzoeken werd gebruikt. ‘In het onderzoek “Een ander perspectief op krachttraining: van one size fits nobody naar training op maat bij FSHD” willen we daarom leren van mensen met FSHD die al succesvol aan krachttraining doen.’ Hieronder vertelt Joost er meer over.

Deel 1 bestaat uit kwalitatief onderzoek. Met behulp van interviews bij tien mensen met FSHD (vijf deelnemers die aan krachttraining doen, en vijf die ermee zijn gestopt), willen we leren over de persoonlijke voorkeuren, voorwaarden en doelen die mensen met FSHD hebben bij krachttraining.

“We verwachten dat deelnemers die rond hun vermoeidheidsdrempel trainen optimale trainingseffecten zullen ervaren, zonder onder- of overbelasting”

Deel 2 bestaat uit kwantitatief onderzoek in de trainingsomgeving van de deelnemers. Door het meten van de mate van spiervermoeidheid met elektromyografie (EMG) en de intensiteit van de krachttraining, onderzoeken we hoe mensen met FSHD momenteel krachttraining toepassen. De verkregen data zullen we vergelijken met de maximale kracht die deelnemers kunnen leveren (1-Repetition Maximum), en de spiervermoeidheidsdrempel (ofwel PWCFT: Physical Working Capacity at Fatigue threshold). Tijdens de training kijken we of er compensatiebewegingen gemaakt worden, en vragen we naar de vermoeidheid en het gevoel tijdens de training.

We verwachten dat deelnemers die rond hun vermoeidheidsdrempel trainen optimale trainingseffecten zullen ervaren, zonder onder- of overbelasting. Dit onderzoek kan ons helpen te begrijpen hoe we krachttraining voor mensen met FSHD kunnen personaliseren en vormgeven. De bevindingen zullen ook gebruikt worden om de internationale trainingsstudie “GRIP on FSHD” vorm te geven die dit jaar van start gaat.

Ronne Pater, fysiotherapeut en junior onderzoeker (Radboudumc) zal het onderzoek uitvoeren onder supervisie van dr. Nicole Voet, revalidatiearts Klimmendaal/ Radboudumc. De projectgroep bestaat daarnaast uit dr. Mariska Janssen, bewegingswetenschapper Klimmendaal/ Radboudumc, prof. Nicol Voermans, neuroloog Radboudumc, dr. Ton Satink, ergotherapeut en lector neurorevalidatie van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen en projectleden van het onderzoek GRIP on FSHD. In alle fasen van het project werken we samen met ervaringsdeskundigen. Binnenkort starten we met het werven van de deelnemers.