



máxima  
medisch centrum


# Fit blijven met ernstige aandoening

Ziekte en behandeling doorstaan is topsport.

Waarom behandelen we het niet op die manier?

*Dr. G. Schep, sportarts*





YOU HAVE TO  
REST.  
DOCTOR'S  
ORDER!

Ziek; hoe keken we er  
tegen aan?

Waar willen we naar toe?

*Van rust naar bewegen*

*Van kijken naar beperking tot ..*

*Zien van restcapaciteit*

*Van belastbaarheid*

*Naar wat trainbaar is trainen.*



# Belang van fysieke fitheid is groot

*'Cardiorespiratory Fitness is the only major risk factor for cardiovascular disease and mortality that is not assessed in clinical practice'*

*Increase 3,5 ml O<sub>2</sub>/kg = 14-20 % survival benefit*

*American Heart Association, 2016*



# Rust roest; training kan veel compenseren.

*Dallas bed rest studie 1966-1996*

circulation mc Guire ea 2001 104 1350-1366

1966: 5 proefpersonen

1966: 3 weken bedrust ... conditieverlies

1996 = conform 30 jaar veroudering

1996 trainingsprogramma

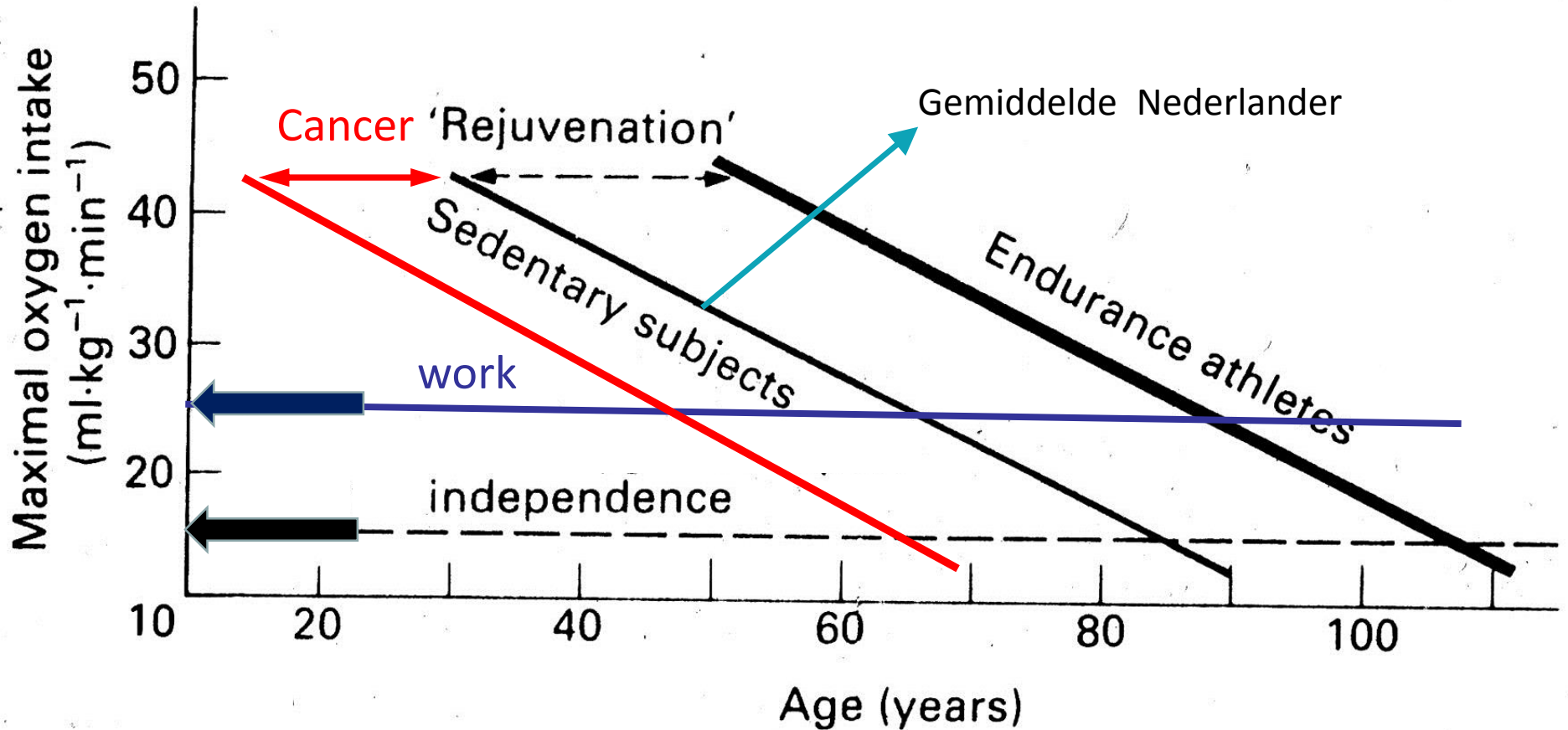
... conditiewinst conform 30 jaar terug in 1966

Cq verjongingskuur van 30 jaar !!!!



# Fitheid substantieel effect op functioneren

## Effect van trainen en effect van kanker

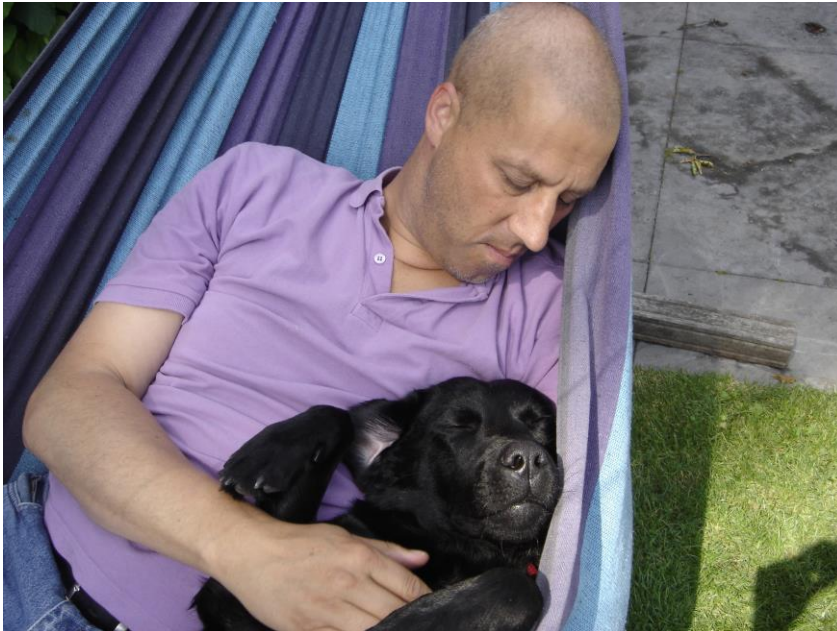


# 'Fit bij kanker' en de patiënt

Afwachtend  
Onzeker  
*Inactief*



Zelf in regie  
Mens ipv patiënt  
*Actief*



# Hoe dan trainen ?

*De minimum norm .... of is er meer te winnen*

- Norm gezond bewegen:
  - Minimaal 2,5 u/week matig intensieve inspanningen
  - 2x/week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
  - Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel
- Doel: Verbetering gezondheid



# ALLES TRAINEN WAT TE TRAINEN IS





# Principes aanpak

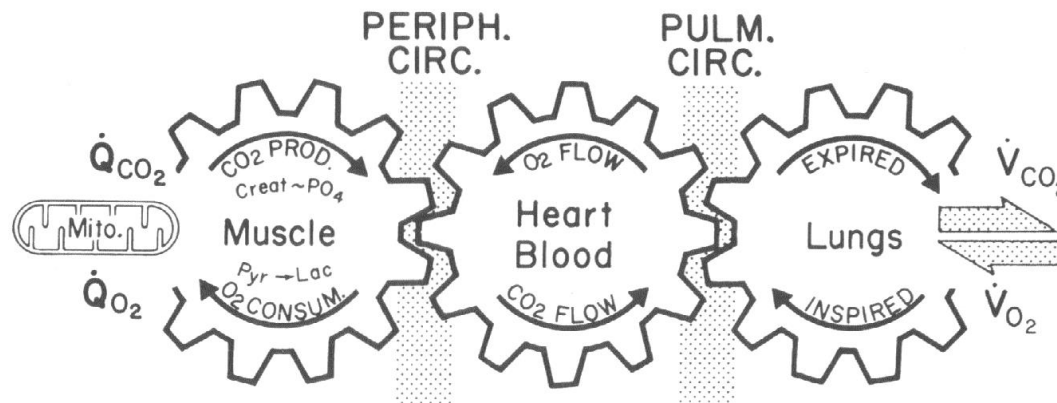
- **Beperking**
  - Onderkennen en belasting erop afstemmen
  - *Bv herstelvermogen, bv lagere conditie*
    - *Zorg dat ziekte goed behandeld is en train als training kan leiden tot opbouw*
- **Restcapaciteit/ mogelijkheid**
  - Benutten en niet continu over grens gaan.
    - *Soms is elektrische fiets nodig en ook heel fijn.*
- **Trainbaarheid**
  - Optimaal gebruiken
    - Veranderingen in lichaamssamenstelling door ziekte zijn goed trainbaar.
      - Spieren versterken: Krachttraining in combi met meer eiwit in voeding.
      - Gewicht optimaliseren: Meer bewegen met gezond/lekker eten



# TRAINING VANUIT TOPSPORT PASSEND MAKEN VOOR NORMALE PATIËNT

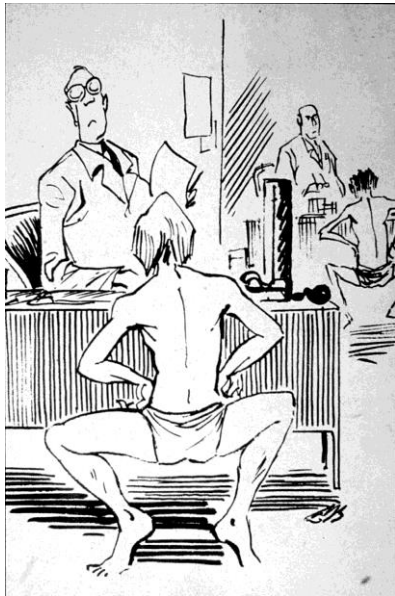


=inschatten van  
 Beperking  
 Belastbaarheid  
 Trainbaarheid  
 Programma op maat



máxima  
 medisch c

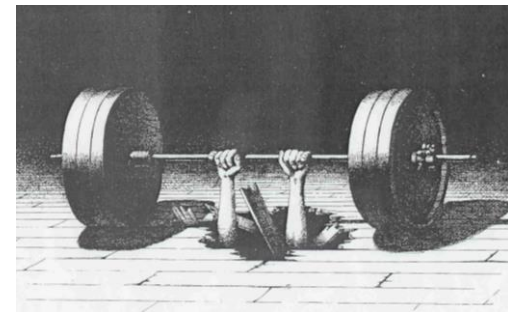
# Eiwit is bouwstof en essentieel voor weerstand



## Eiwit voorraad is in de spier!



# Voeding, om spiermassa te kweken



*The best anabolic response is obtained when exercise is combined with nutritional support, such as essential protein ingestion (Paddon-Jones, 2015, Cermak, 2012). Such proteins are best processed when ingested during the post exercise recovery (Wall, 2013, Pennings, 2011).*

NB optimum anabole werking lijkt bij 1,6 g/kg. en bij ouderen is relatief meer nodig dan bij jongeren! (Morton, Murphy, syst. Review 8-2017 BJSM)

- **Wij kiezen voor:**
- *Aanvulling met eiwit supplement (melkeiwit) op maat met voedselintake patient.*
  - *Eiwit intake doel op 1,5-1,8 g/kg.*
  - *< 1 uur na training 0,4 g/kg en voor slaap 0,4 g/kg*
  - *Multivitamine en vit D volgens richtlijn.*



# TAKE HOME MESSAGE

*Bij (chronische) ziekte is fitheid essentieel voor kwaliteit van leven.*

*Vrijwel altijd is met training fitheid ondanks ziekte toch te verbeteren*

*Optimaal 1 uur dd bewegen waarvan 2 x p wk gericht op kracht/interval*

*Op lange termijn vooral kiezen voor iets leuks wat bij je past*

