

BEWEGEN

BIJ MS OF MULTIPLE SCLEROSE

WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

Multiple sclerose of kortweg MS is een **chronische ontstekingsziekte** van het **centrale zenuwstelsel** waarbij de hersenen en het ruggenmerg op **verschillende plaatsen** en momenten worden aangetast. **Veelvoorkomende symptomen** zijn krachtverlies, vermoeidheid, coördinatieproblemen, geheugenstoornissen...

WAAROM BEWEGEN?



Regelmatig bewegen kan bij **milde tot matige multiple sclerose** helpen om symptomen zoals vermoeidheid, evenwicht- en gangstoornissen en depressiegevoelens te verbeteren. Ook kan het de levenskwaliteit, aerobe fitheid en spierkracht vergroten als er gedurende een langere periode op een gestructureerde manier meer bewogen wordt. Bij milde tot matige MS is lichaamsbeweging aangewezen samen met andere wijzigingen in de levensstijl en medicijnen.

Er bestaat weinig kwalitatief bewijs dat lichaamsbeweging effecten heeft op het functioneren en de gezondheid van personen met **ernstige multiple sclerose**. Toch wordt ook aan die patiënten aanbevolen om meer te bewegen.

REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANBEVOLEN AAN PERSONEN MET MILDE TOT MATIGE MS OMDAT ER BEWIJS BESTAAT DAT HET:

- de vermoeidheid beperkt;
- de evenwichts- en gangfunctie verbetert;
- de symptomen van depressie vermindert;
- de levenskwaliteit verbetert en
- de aerobe fitheid en spierkracht verhoogt.

HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

AEROBE LICHAAMSBEWEGING ^o			OF	SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN		
intensiteit	duur	frequentie	aantal oefeningen*	herhalingen**	sets***	sessies
 Matig ^{oo}	minstens 150 min/week	3-7 keer/week	8-10	8-15	1-3	2-3 sessies/week
OF						
 Hoog ^{ooo}	minstens 75 min/week	3-5 keer/week	Of een equivalente combinatie van matige en hoge intensiteit (1 min aan hoge intensiteit telt voor 2 min aan matige intensiteit). ^{oooo}			

^oMatig of hoog intensieve beweging waarbij je sneller gaat ademen en je hartslag sneller slaat. ^{oo}Hartslag en ademhaling gaan sneller bv. rustig wandelen of fietsen... ^{ooo}Hartslag en ademhaling zijn veel sneller en je zweet bv. stevig doorwandelen of joggen, bergop fietsen, in de tuin werken... ^{oo}bv. squats, push-ups... ^{**} aantal keer je de oefeningen doet bv. 10 squats... ^{***} bv. 2 à 3 keer 10 squats... ^{oooo} Bv. gedurende minstens 90 min/week (30 min 3 dagen/week, waarbij 1/3 aan matige intensiteit en 2/3 aan hoge intensiteit).

De aanbevolen lichaamsbeweging bij personen met milde tot matige multiple sclerose voldoet aan de **algemene beweegaanbevelingen**. Een bijkomende aanbeveling is dus niet nodig.

WELKE SOORTBEWEGING DOE JE BEST?

Er bestaat niet één enkele aanbeveling voor beweging die opgaat voor alle MS-patiënten. Iedereen is anders. Het is niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in een keer wordt nagestreefd. **Verantwoord opbouwen en stap voor stap vooruitgaan is de boodschap: elke stap telt!**

5 BEWEEGTIPS

1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK OM TE STARTEN.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

2 LAAT JE BEGELEIDEN

Raadpleeg een kinesitherapeut want de lichaamsbeweging moet echt op maat gebeuren. Nadien blijf je best zelfstandig in beweging. Een **Bewegen Op Verwijzing-coach** kan je hierbij helpen: de coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Hierbij motiveert de coach jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

3 BEWEEG IN EEN KOELE OMGEVING

Als je gevoelig bent voor warmte is het aanbevolen om de oefening **met intervallen** uit te voeren en/of in een **koele omgeving**.

4 WAT BIJ TERUGVAL?

Lichaamsbeweging verhoogt het risico op een terugval niet, maar als je toch terugvalt, dan vermijd je best hoog intensieve, langdurige en frequente lichaamsbeweging.

5 GA EERST LANGS BIJ JE HUISARTS ALS JE...

- een hart- en vaatziekte hebt of er symptomen van vertoont. Je moet daar eerst voor behandeld worden alvorens te starten met een bewegingsprogramma.
- een verhoogd risico hebt op hart- en vaatziekte door diabetes, chronische nierziekte en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

MEER INFO OVER BEWEGEN MET MS?
WWW.BEWEGENBIJZIEKTE.BE