

Medicijngebruik

Er zijn diverse typen medicijnen die van invloed kunnen zijn op de sportactiviteit. Lees de bijsluiter goed door. De belangrijkste medicijnen waar men rekening mee dient te houden tijdens de sportactiviteit zijn:

- medicijnen die de spasticiteit verminderen
- medicijnen die de reactietijd beïnvloeden, en
- medicijnen die een tremor verminderen (zgn. β -blokkers die de hartactiviteit onderdrukken).

Tijdens een corticosteroidenbehandeling (bijvoorbeeld een methylprednisolonkuur) wordt intensief sporten afgeraden. Een corticosteroidenbehandeling wordt doorgaans voorgeschreven tijdens een schub. Dan wordt juist extra rust geadviseerd zodat het lichaam kan herstellen.

Warmte

Een klein percentage personen met MS blijkt gevoelig voor temperatuursverhogingen, waardoor *tijdelijk* verergering van klachten ontstaat. Wanneer u merkt dat warmte uw klachten doet verergeren, houd hier dan rekening mee door bijvoorbeeld uw kleding aan te passen, niet in een te warme omgeving te gaan sporten en op koelere tijdstippen van de dag sportief te bewegen.

• Advisering door een behandelaar

Vraag uw neuroloog, revalidatiearts, fysiotherapeut of MS-verpleegkundige vooraf advies over mogelijke bewegingsactiviteiten en neem zeker contact met hen op als u meer dan 'normale' klachten ondervindt ten gevolge van het sportief bewegen. Als u beperkingen ervaart en of een gericht sportadvies wilt, is een sportmedisch onderzoek van een sportarts op een sportmedische instelling een aanrader (zie adres op de achterzijde).



Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past
- In de beginfase van de ziekte zijn een heleboel sporttakken, mits aangepast aan de mogelijkheden, geschikt voor de MS-patiënt
- Bouw de activiteit geleidelijk op. Bij voorkeur onder deskundige begeleiding
- Informeer uw trainer/coach over MS en de beperkingen die u ervaart. Hij of zij zal u dan makkelijker kunnen adviseren en begeleiden
- Tijdens een schub of exacerbatie, zeker in combinatie met een corticosteroidenbehandeling, wordt intensieve sportbeoefening afgeraden
- Samen sportief bewegen bevordert het sociaal contact
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven
- Evaluatie van de sportactiviteit kan plaatsvinden tijdens de algemene controleafspraak met neuroloog, revalidatiearts, MS-verpleegkundige of fysiotherapeut
- Vergeet vooral niet te genieten!

Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen stoma en sportief bewegen een plezierig en vooral ook een gezond koppel vormen!

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

www.sportiefbewegen.nl

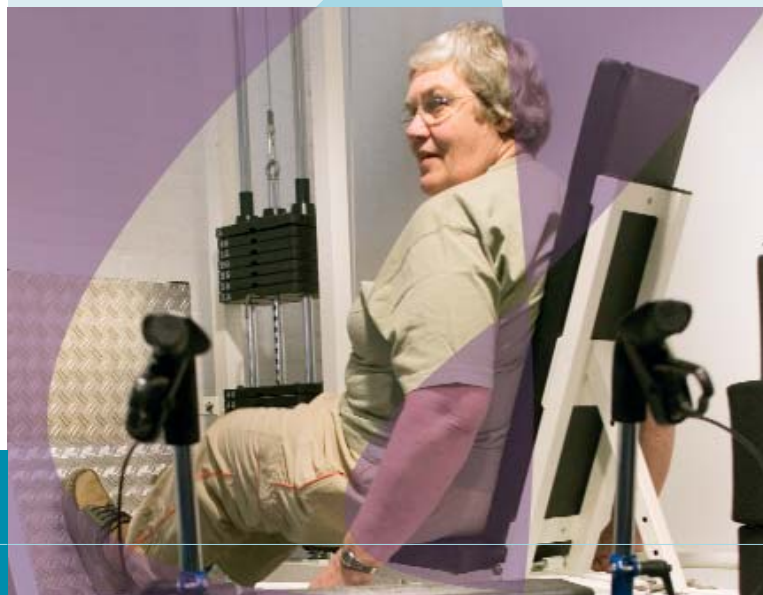
Meer informatie?

Multiple Sclerose Vereniging Nederland
Postbus 30470
2500 GL Den Haag
Telefoon: 070 – 3747777
0900 – 8212108 (MS-telefoon, 10 cent p.m.)
www.msvn.nl

NebasNsg
Postbus 200
3980 CE Bunnik
Telefoon: 030 – 659 73 00
www.sportiefbewegen.nl

Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen
Telefoon: 030 – 225 22 90 of www.sportzorg.nl

Deze folder wordt mede mogelijk gemaakt door Coloplast.



Fotografie Inge Hondelbink Onwerp Birgit Schrama

multiple sclerose

Sportief bewegen met multiple sclerose

• Bewegen is gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist voor mensen met multiple sclerose (MS) een goed idee. Door regelmatig te bewegen, bevordert u uw algehele conditie. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft! Deze folder wil mensen met MS op weg helpen om (weer) sportief actief te worden.

• Wat is multiple sclerose?

Multiple sclerose is een chronische aandoening van het centraal zenuwstelsel waarbij littekenweefsel (sclerosen) gevormd wordt in de hersenen en het ruggemerg. De mate en de snelheid waarin de sclerosen gevormd worden is onvoorspelbaar en voor elke MS-patiënt verschillend. Het verloop van de ziekte wordt meestal gekenmerkt door afwisselende verergeringen van de ziekte (exacerbaties of schubs genoemd) en herstel van het lichaam (remissies).

Doordat de sclerosen bij elke patiënt op een andere plek gevormd kunnen worden en door het onvoorspelbare effect van de sclerosen is er een grote verscheidenheid aan symptomen. Regelmatig voorkomende klachten die o.a. van invloed kunnen zijn op het (sportief) bewegen zijn: een veranderd gevoel in armen of benen (tintelingen, dove plekken, het gevoel op watten te lopen), evenwichts- en coördinatieproblemen, spasticiteit, extreme vermoeidheid, spierzwakte, oogklachten (meestal aan één oog) en gevoeligheid voor temperatuursverhogingen.

• Sportief bewegen en MS

(Sportief) bewegen heeft geen (negatieve) invloed op het algemene ziekteverloop van multiple sclerose. Door (sportief) actief te zijn treden dezelfde algemene effecten op bij personen met MS als bij personen zonder MS. Vanwege de grote diversiteit in klachten en symptomen van MS zal de mate waarin lichamelijke effecten optreden echter individueel verschillend zijn. Om gezond te blijven is voldoende lichaamsbeweging essentieel. Elke extra lichaamsbeweging bovenop de algemene dagelijkse hoeveelheid is meegenomen. Iets is beter dan niets! Regelmatige lichamelijke activiteit heeft een positief effect op de algemene fitheid en gezondheid. Er treedt een verbetering op van o.a. het uithoudingsvermogen, de spierkracht, lenigheid en coördinatie. Daarnaast heeft regelmatig lichaamsbeweging een gunstige invloed op evenwicht, stijfheid, spasticiteit en zelfvertrouwen. Zeker niet onbelangrijk: het zorgt voor ontspanning en plezier. Door sportief bewegen leert u uw grenzen verkennen. Vaak zal blijken dat meer mogelijk is dan u aanvankelijk dacht! Indirect heeft bewegen ook een positieve invloed op de ervaren vermoeidheid. Doordat u zich lichamenlijk fitter voelt zal in veel gevallen de vermoeidheid beter hanteerbaar worden.



Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past

• Sport- en bewegingsadvies

In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarbij u nog gewoon kunt praten. Aan te bevelen activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen (handbiken), en zwemmen. Juist het plezier dat u heeft in het sportief bewegen is erg belangrijk. Probeer ook in het dagelijks leven meer te gaan bewegen door vaker te fietsen in plaats van auto te rijden, de trap te nemen in plaats van de lift en wandelend boodschappen te doen. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen van minimaal een half uur per dag matig intensief bewegen is ook goed voor u.

Er is geen pasklaar antwoord te geven welke sportactiviteit voor u het meest geschikt is. De ene persoon met MS is de ander niet. De een is gebonden aan een rolstoel, terwijl de ander nauwelijks beperkingen ervaart. Het allerbelangrijkste is dat u een activiteit kiest die bij u past en die u leuk vindt. Hierdoor zal het makkelijker zijn om de activiteit vol te houden.

Bekijk de mogelijkheden om sportief te bewegen bij u in de buurt. Maak voor uzelf de keuze of u individueel of in groepsverband wilt bewegen. Bewegen in een groep heeft als voordelen dat het gezellig is, u ontmoet nieuwe mensen en het kan een extra motivatie vormen om de activiteit vol te houden.

Sportieve activiteiten waaraan u gedurende langere tijd deel kunt blijven nemen worden over het algemeen gekenmerkt door een matige belasting, zoals zwemmen, wandelen, yoga, dansen etc. Veel reguliere sportactiviteiten kunnen wanneer nodig aangepast worden (laat bijvoorbeeld de bal 2x stuiten bij tennis). Informeer in dat geval uw trainer over uw ziekte en de mogelijke consequenties voor het sportief bewegen. Hij of zij zal u dan beter kunnen adviseren en begeleiden.

Zeer intensieve sporten waarbij veel piekbelastingen optreden (zoals sprinten) zijn in het algemeen minder geschikt voor personen met MS. De kans op het optreden van extreme vermoeidheid is hierdoor vergroot.

Sportactiviteiten in teamverband zijn minder geschikt wanneer u problemen ondervindt met uw coördinatie, kracht, gevoel, spasticiteit etc. Hierdoor



overschrijdt u makkelijker uw grenzen wanneer u niet wilt onderdoen voor uw teamgenoten. Als gevolg hiervan zal mogelijk extra vermoeidheid en een grotere kans op blessures en vallen optreden.

Maar, wanneer u echter al zonder problemen aan een teamsport deelneemt, ga hier dan gewoon mee door!

Vermoeidheid

Houd er rekening mee dat de lichamelijke klachten tijdelijk kunnen verergeren door intensief sportief bewegen, met name oververmoeidheid en uitputting. Neem daarom voldoende rust tussendoor en loop niet te hard van stapel! Vermoeidheid die continu aanwezig is mag geen reden vormen om géén lichamelijke activiteit te verrichten. Beoordeel zelf in welke mate de lichamelijke activiteit u extra vermoeit en de tijd die nodig is om hiervan te herstellen. Door ervaring leert u wanneer de activiteit te intensief was. Dan kunt u de activiteit vervolgens aanpassen.