

Belasting/belastbaarheid bij hemochromatose

Ongeveer 10 jaar geleden ben ik via dr. C. van Deursen bekend geraakt met de diagnose Hemochromatose. De patiënten die naar ons worden doorverwezen, worden bij ons in de praktijk behandeld op basis van klachten in hun bewegingsapparaat, m.n. gewrichtsklachten en spier/peesproblemen. In het verleden is er geprobeerd om een vorm van groepstherapie op te starten. Dit is echter niet gelukt doordat de doorverwezen patiënten over het algemeen niet op dezelfde tijd op groepstraining konden komen.



Wat kan de fysiotherapeut voor u doen?

In eerste instantie kan uw klacht lokaal behandeld worden. Bij de gewrichtsklachten moet gedacht worden aan pijn en stijfheid, bij de peesklachten aan ontstekingsklachten. Bij de spierklachten betreft het vooral de spierpijn en krachtsvermindering. De basis van de behandeling is om eerst een goed fundament te leggen door de beweeglijkheid (mobiliteit) van het gewricht/spierstelsel op het goede niveau te brengen en te zorgen voor voldoende coördinatie c.q. balans tussen deze twee systemen. Vanaf het moment dat deze basis is bereikt, kan er worden overgegaan op individuele trainingsactiviteit.

Individueel trainen

In dit trainingsprogramma moet iedere grondmotorische eigenschap vertegenwoordigd zijn:

- Lenigheid
- Kracht
- Coördinatie
- Ontspanning
- Uithoudingsvermogen

Deze eigenschappen kunnen getraind worden door middel van het gebruik van fitness apparatuur of door het uitvoeren van functionele oefeningen (oefenvormen gehaald uit de dagelijkse activiteiten). Het moet ten alle tijden een oefenprogramma zijn waar alles in zit wat betreft bovengenoemde grondmotorische eigenschappen en waarbij zowel de probleem- als de niet-probleemgebieden voldoende aandacht krijgen. Het doel van deze oefenprogramma's is het verbeteren van de algehele belastbaarheid van de patiënt.

Rust roest.

Het risico van te veel rust is namelijk: een verlaging van de belastbaarheid, waardoor er tijdens de dagelijkse activiteiten te snel overbelasting ontstaat in het bewegingsapparaat. Tijdens het oefenprogramma is alleen die pijn toegestaan die gelijk blijft. Opbouwende en schietende pijn zijn een reden om de training te stoppen en aan te passen.

Persoonlijk trainingsprogramma

Tijdens deze individuele training wordt het persoonlijk trainingsprogramma samengesteld en eigen gemaakt, zodat het later in een groepstraining uitgevoerd kan worden. Deze groep hoeft niet alleen uit hemochromatosepatiënten te bestaan, de groepstrainingen worden niet door de zorgverzekeraar vergoed.

Het lijkt mij dat de fysiotherapeut bij uitstek de geschikte figuur is om het "bewegen" te stimuleren. Dit vanwege zijn kennis van het bewegingsapparaat wat betreft functie en pathologie en de trainingsleer toegespitst op patiëntengroepen. Waarschijnlijk heeft de fysiotherapeut ook de meeste tijd, daar de "contacttijd" fysiotherapeut/patiënt lang is. Naast de training van de grondmotorische eigenschappen, zal er ook aandacht moeten zijn voor gewichtsreductie voor zover er sprake is van overgewicht, met name leefstijlverandering is hierbij van het grootste belang.

Sportbeoefening bij hemochromatosepatiënten

Groepstraining lijkt een voordeel te bieden door de onderlinge stimulans en door het dwingende effect van de groep.

Een voorbeeld: fitnessstraining met een individueel programma, uitgevoerd in een groepstraining. De afspraken die gemaakt worden, dwingen ook om het te blijven doen. Indien de belastbaarheid door de training geoptimaliseerd is, kan er een keuze gemaakt worden voor een andere sport met als doel het behouden van de bereikte conditie.

Sportkeuze

De keuze wordt bepaald door:

1. Wat vindt iemand leuk.
2. Wat is verstandig.

Meest geschikte vormen;

1. Duursport zoals:
 - Wandelen
 - Fietsen
 - Joggen
2. Fitness met juiste oefenvormen, zowel voor individueel als sommige groepslessen.

Conclusie

Net als bij andere chronische klachten aan het bewegingsapparaat, is het onderhouden en verbeteren van de fysieke eigenschappen van groot belang voor het welbevinden van de patiënt en zijn functioneren in het dagelijks leven. •

*Kees Franssen
Fysiotherapeut*

De basis van de behandeling is om een **goed fundament** te leggen door de beweeglijkheid van het **gewricht/spierstelsel** op het goede niveau te brengen en te zorgen voor **voldoende balans** tussen deze twee systemen.