



MS en lichaamsbeweging



Actief zijn, een evenwichtige voeding en een gezond gewicht behouden, is allemaal belangrijk voor een goede gezondheid. Dit geldt voor ons allemaal.

Een gezonde levensstijl aanhouden, kan je helpen je beter te voelen, vermoeidheid te vermijden en je algemeen gevoel van welzijn te verbeteren.

Dit boekje geeft een aantal richtlijnen voor lichaamsbeweging en fysieke activiteit voor mensen zoals jij die MS hebben. Er zijn ook specialisten, zoals kinesisten en persoonlijke trainers, die je kan raadplegen voor advies over lichaamsbeweging.

MS en lichaamsbeweging

Hoe kan lichaamsbeweging mij en mijn MS helpen? ¹⁻¹⁵

Lichaamsbeweging biedt veel voordelen voor ieders gezondheid en kan helpen de mobiliteit en de vaak voorkomende symptomen van MS te verbeteren. Probeer lichaamsbeweging toe te voegen aan je dagelijkse routine op een niveau dat bij je past.

Als je al actief bent, betekent de diagnose van MS niet dat je je gewoonten op het gebied van lichaamsbeweging moet veranderen, tenzij anders wordt aangeraden door een arts.



Lichaamsbeweging kan:



je helpen mobiel te blijven door kracht, coördinatie en flexibiliteit op te bouwen;



spierspasmen verminderen, helpen andere MS-symptomen te verlichten (zoals verlies van blaas- en darmcontrole);



een positieve invloed hebben op je stemming, vooruitzichten en mentaliteit door stress te verminderen;



je meer controle geven over je lichaam en je onafhankelijkheid vergroten;



vermoeidheid bestrijden door de spieren te versterken;



je helpen je gewicht onder controle te houden (naast een gezonde, evenwichtige voeding).

Je kan meer lezen over voeding en gezond eten in ons boekje 'MS en voeding'.

HERINNERING

Actief zijn en regelmatig sporten kan helpen bij het verminderen van stress en vermoeidheid, en het opbouwen van kracht – zelfs tijdens een opstoot.



“Ontdekken dat ik MS heb, is uiteindelijk heel positief gebleken in mijn leven. Hierdoor ben ik mezelf en mijn lichaam beginnen respecteren en het leven beginnen opbouwen dat ik wil leven.”

- Filipa M



Aan de slag gaan

Hoe kan ik beginnen met lichaamsbeweging? ^{4,16}



Het is heel belangrijk om geleidelijk aan te beginnen met sporten wanneer dat nieuw voor je is, of als je het al een tijd niet meer hebt gedaan. Je moet je lichaam de tijd geven om lichaamsbeweging gewoon te worden.



Begin langzaam – maak een kleine wandeling, ga een trap op, of 10 minuten zwemmen of strekoefeningen doen, zijn goede voorbeelden van eerste stappen.



Luister naar je lichaam en hoe het reageert op je nieuwe activiteitsniveau. Met MS kan elke dag een beetje anders zijn, dus maak je geen zorgen als je je sportplannen moet aanpassen.



Je kan comfortabel thuis aan lichaamsbeweging doen. Of, als je wil, kan je trainen in een fitnessruimte, zwembad of buiten. Dit kan nuttig zijn als je bepaalde apparatuur, ruimte of ondersteuning nodig hebt.

DINGEN OM TE OVERWEGEN

Een regelmatige, maar eenvoudige trainingsroutine die past bij jouw levensstijl en lichaam kan je helpen gemotiveerd te blijven.



Welke lichaamsbeweging werkt het best voor mij?^{17,18}

Er is geen specifiek type of intensiteit van lichaamsbeweging dat/die het meest geschikt is voor iedereen. Door een activiteit te kiezen die je leuk vindt, kan je uitkijken naar je lichaamsbeweging.

Enkele leuke opties voor lichaamsbeweging:¹⁹⁻²³



Aerobe oefeningen, zoals wandelen, joggen of dansen, zijn oefeningen die de ademhaling en hartslag verhogen. Ze kunnen helpen bij het verminderen van spierverslies en -spasmen, en kunnen je evenwicht en houding verbeteren.



Zwemmen kan ook een goede oefening zijn, omdat het water je lichaam ondersteunt en tegelijkertijd koelt.



Een andere optie in het water is **hydrotherapie**, met speciale oefeningen die je in een warmwaterzwembad uitvoert. Als je gevoelig bent voor warm water, zijn **Aquafit**-lessen in een zwembad met normale temperatuur ook een goede optie. Je kan bij je plaatselijk zwembad navraag doen over hun toegankelijkheidsopties.



Sporten zoals **yoga of pilates** kunnen helpen kracht, coördinatie, flexibiliteit en evenwicht te vergroten. Dit kan helpen vermoeidheid te verminderen en het fysieke en mentale welzijn te verbeteren.



HERINNERING

Je zal de voordelen van lichaamsbeweging niet onmiddellijk merken. Wees geduldig en overdrijf niet. Als je je na het sporten gedurende een langere tijd moe voelt, moet je mogelijk de intensiteit of duur van je activiteit verminderen.

Handige tips

Wat zijn enkele tips voor lichaamsbeweging met MS?^{4,16,24}

Door enkele eenvoudige tips te volgen, kan je ervoor zorgen dat lichaamsbeweging zo comfortabel en stressvrij mogelijk voor je is:



Houd een goed tempo aan

Overwerk jezelf niet. Laat je lichaam zich aanpassen aan je nieuwe activiteitsniveau.



Houd je koel

Doe de lichaamsbeweging in een goed verluchte ruimte. Veel mensen met MS moeten opletten voor oververhitting.



Neem regelmatig pauzes

Zorg ervoor dat je even ontspant tijdens regelmatige pauzes. Zo blijft je lichaam koel en comfortabel.



Blijf gehydrateerd

Koud water drinken kan helpen je warmteniveau onder controle te houden en voorkomt ook dat je lichaam te snel vermoeid raakt.



Rust na afloop

Zorg ervoor dat je voldoende rust krijgt na je lichaamsbeweging, vooral als je je moe voelt.



Slaap goed

Probeer elke nacht 8 uur ongestoorde slaap te hebben. Slaap van hoge kwaliteit kan helpen je gezondheid te verbeteren.



Volg je vooruitgang op

Schrijf je doelen voor lichaamsbeweging op, evenals alle positieve veranderingen die je opmerkt. Zo blijf je beter gemotiveerd.

Moet ik mensen in het fitnesscentrum of zwembad vertellen over mijn MS?

De trainers en leerkrachten in het fitnesscentrum of zwembad op de hoogte brengen van je MS betekent dat ze je kunnen ondersteunen bij je lichaamsbeweging en apparatuur aan jouw behoeften kunnen aanpassen.

Maak je geen zorgen over het delen van informatie, ze zijn er om je te helpen. Als je je op je gemak voelt, praat dan met hen over de MS-symptomen die van invloed kunnen zijn op de oefeningen die je kan doen en over eventuele behoeften die je hebt inzake mobiliteit.

HERINNERING

Vergeet niet dat het oké is om niet aan lichaamsbeweging te doen wanneer je je er niet fit genoeg voor voelt – zelfs als het onderdeel vormt van je routine, kunnen er momenten zijn waarop je meer rust moet nemen.

“Luister naar je lichaam. MS is altijd een verrassing. De ene dag kan je wel een kilometer lopen en de volgende dag ben je te moe om zelfs nog maar te wandelen. Weet dat dat prima is, je hoeft jezelf alleen maar tijd te geven.”
- Filipa M



Hulpmiddelen en ondersteuning

Waar kan ik meer advies en tips vinden over lichaamsbeweging?

Je vindt veel eenvoudige video's over lichaamsbeweging op het internet voor begeleiding en inspiratie.

Bekijk deze websites voor een aantal gratis, eenvoudige trainingsvideo's om er een te vinden die het best bij je past:

VERDERE HULPMIDDELEN

MS-Liga Vlaanderen: ms-vlaanderen.be

cleo-app.be

Wie zijn de experts die me kunnen ondersteunen?

Verschillende experts kunnen je advies geven over lichaamsbeweging en fitness. Je hebt mogelijk geen toegang tot al deze experts, maar deze pagina kan helpen als leidraad over wie je kan helpen en hoe.

Je kan hun contactgegevens in de daarvoor bestemde ruimtes toevoegen om ze allemaal op één handige plek te bewaren:

Arts

Advies over eventuele problemen of zorgen

MS-verpleegkundige

Advies over eventuele problemen of zorgen

Kinesist

Advies over lichaamsbeweging

Verpleegkundige patiëntenondersteuningsprogramma

Advies over lichaamsbeweging en gezonde levensstijl

Referenties:

1. WHO. Physical activity. Available from: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity Accessed September 2019.
2. NHS. Benefits of exercise. Available from: www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits Accessed September 2019.
3. MS Trust. Staying active with MS. Available from: www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/staying-active-ms Accessed September 2019.
4. MS Society. Staying active. Available from: www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/staying-active Accessed September 2019.
5. National Multiple Sclerosis Society. Exercise. Available from: www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Exercise Accessed September 2019.
6. Ensari I, et al. Exercise training improves depressive symptoms in people with multiple sclerosis: results of a meta-analysis. *J Psychosom Res.* 2014;76(6):465–471.
7. Beckerman H, et al. Physical activity behavior of people with multiple sclerosis: understanding how they can become more physically active. *Physical therapy.* 2010;90(7):1001–1013.
8. Motl RW, et al. Physical activity and multiple sclerosis: a meta-analysis. *Mult Scler.* 2005;11(4):459–463.
9. Motl RW and Pilutti LA. The benefits of exercise training in multiple sclerosis. *Nat Rev Neurol.* 2012;8(9):487–497.
10. Motl RW and Gosney JL. Effect of exercise training on quality of life in multiple sclerosis: a meta-analysis. *Mult Scler.* 2008;14(1):129–135.
11. Giesser BS. Exercise in the management of persons with multiple sclerosis. *Ther Adv Neurol Disord.* 2015;8(3):123–130.
12. White LJ and Dressendorfer RH. Exercise and multiple sclerosis. *Sports Med.* 2004;34(15):1077–100.
13. Pilutti LA, et al. Effects of exercise training on fatigue in multiple sclerosis: a meta-analysis. *Psychosom Med.* 2013;75(6):575–580.
14. Doring A, et al. Exercise in multiple sclerosis — an integral component of disease management. *EPMA J.* 2012;3(1):2.
15. National Multiple Sclerosis Society. Benefits of an exercise program. Available from: www.nationalmssociety.org/For-Professionals/Clinical-Care/Managing-MS/Intro-to-MS-for-Fitness-Professionals/Module-3 Accessed September 2019.
16. MS Trust. Starting to exercise. Available from: www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/starting-exercise Accessed September 2019.
17. MS Trust. Choosing the right exercise. Available from: www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/choosing-right-exercise Accessed September 2019.
18. MS Trust. Top tips for staying active when you have MS. Available from: www.mstrust.org.uk/news/views-and-comments/top-tips-staying-active-when-you-have-ms Accessed September 2019.
19. Oken BS, et al. Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. *Neurology.* 2004;62(11):2058–2064.
20. Cramer H, et al. Yoga for multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One.* 2014;9(11):e112414.
21. Guner S and Inanici F. Yoga therapy and ambulatory multiple sclerosis: Assessment of gait analysis parameters, fatigue and balance. *J Bodyw Mov Ther.* 2015;19(1):72–81.
22. National Multiple Sclerosis Society. Yoga and MS. Available from: <https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Exercise/Yoga> Accessed September 2019.
23. MS Trust. Yoga. Available from: www.mstrust.org.uk/a-z/yoga Accessed September 2019.
24. NHS. Why lack of sleep is bad for your health. Available from: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/why-lack-of-sleep-is-bad-for-your-health> Accessed September 2019.