

Motorische activatie bij MS

Ergotherapie@work

Inhoud

- Inleiding
 - Wetenschappelijke achtergrond
 - Doel
 - Typisch bij MS
- Activatie binnen elke fase
- Belangrijk
- Workshop



Inleiding

Wetenschappelijke achtergrond (EB)

- Bewegen is positief:
 - Stijfheid verminderd
 - Elasticiteit/soepelheid verbeterd
 - Beter evenwicht
 - Leert grenzen kennen en verleggen
 - Conditie verhogen
 - Sociaal contact
 - Daling algemene oververmoeidheid



Artikels :

- ▶ Benjamin W, Ewanchuk, et, (2018). 'Exploring the role of physical activity and exercise for managing vascular comorbidities in people with multiple sclerosis: a scoping review'
- ▶ Strober L, Becker A, Randolph J. (2018). 'Role of positive lifestyle activities on mood, cognition, well-being and disease characteristics in multiple sclerosis'
- ▶ Feys and Van Asch (2006-2007). 'De rol van de kinesitherapeut in een vroeg stadium van multiple sclerose.' Jaarboek voor kinestithérapeuten Molt and Snook (2008). Physical activity, self-efficacy and quality of life in multiple sclerosis. Ann Behav Med
- ▶ Stroud et al (2009). The perceived benefits and barriers to exercise participation in persons with multiple sclerosis. Disability Rehabilitation 21:1-7.



DOEL

- PwMS aanzetten tot :
 - meer sporten/ bewegen op een gezonde manier
 - Hobby's
 - Actiever leven
- Fysieke mogelijkheden /beperkingen in kaart brengen
- Realistische doelen
- Binnen een gezonde tijdsplanning
- Personal coach
- Informatie + advies



Typisch bij MS

➤ Vermoeidheid:

- Fysieke vermoeidheid: treed snel op in de spieren
- Energiemanagement: benut momenten met meeste energie
- Trefam: nieuw onderzoek door psychologen

➤ Cognitieve problemen

➤ Vaak verminderd evenwicht

➤ Chronisch, evolutieve ziekte



Activatie binnen elke fase

VERLOOP BINNEN TMST (= Transmuraal MS Team)

- Ongeveer 9 tal sessies per jaar
- 44 uur per jaar
- 3u individuele therapie: 1u kiné -1u ergo – 1u kiné
- Programma volgens noden van individueel, verspreid over het jaar



EVOLUTIE TMST SPORT NAAR ACTIVATIE

➤ DOELGROEP OORSPRONKELIJK:

- Patiënten met specifieke / algemene sportvraag
- Beperkte groep
- Testbatterij: talentontwikkelingsproject Parantee

DOELGROEP NU:

- nood aan “activatie”
- doorstroom naar externe revalidatie / regelmatig terugkerend programma



VERLOOP BINNEN TMST

➤ INTAKE:

- Probleemstelling
- interesse, wensen en motivatie
- Sportgeschiedenis
- vermoeidheid in functie van sporten

➤ Basisconditie TESTEN en evalueren (samen met kiné): o.a.

- Conditie
- Evenwicht
- Stappen , transfers,...
- Handkrachttest
- Coördinatie
- Reactiesnelheid
- ...



VERLOOP BINNEN TMST

BEHANDELING:

- Afgestemd op specifieke, individuele doelstellingen
- Info en advies
 - bv gebruik van stappenteller, staphulpmiddelen,...
- Uitproberen van sporten en aanpassingen :



Doorverwijzen naar

- Sportcoachen
- (Aangepaste) sportclubs in hun buurt
- Organisaties en/of verenigingen die
 - activiteiten
 - initiaties
 - Sportdagen organiseren om (aangepast) te sporten of te bewegen.



BESTAANDE INITIATIEVEN



Doorverwijzen naar

Firma's /organisaties,
waar u aangepast sportmateriaal kan
Uitproberen of aankopen



ADVIESCENTRUM
handbike, driewieler, tandem
& aanpassingen aan fietsen

A photograph of a person wearing a helmet and a high-visibility vest, riding a handbike on a gravel path in a park-like setting. The person is smiling and looking towards the camera.

 **UZ LEUVEN**

 **VLAAMS-BRABANT
BOUWT MEE!**
PROVINCIE VLAAMS-BRABANT

INTERNE / EXTERNE REVALIDATIE

- Positief vast moment, regelmaat
- Stimuleert, samen met lotgenoten

➤ VOORBEELDEN ACTIVITEITEN:

- Statafel
- APT/technogym
- Kinergo
- Drums to move
- tafeltennis,...
- Aanbod van kine (hydro, hippo, evenwicht, fitness, ...)



BUITEN CONVENTIE

- Individuele therapie
- Fitness
- Betrokken zijn bij groepsactiviteit
 - bv. kookactiviteit, quiz...



BELANGRIJK

Integratie
dagelijks

Stimulerende
activiteit

Teamwork

Struikelblokken

Gedragsverandering

Opvolging



STIMULERENDE ACTIVITEIT:

Voordelen sporten:

- Stimuleert (ook muziek)
- Leuk
- in groep, competitie
- vast moment in weekschema



Workshop

Buco zaal

Dank voor jullie aandacht!

Vragen?