

ZEVEN WEKEN TRAINEN

Als je zegt dat Jelte Brontsema een niet onverdienstelijk hardloper was, doe je hem tekort. Hij draaide een paar jaar aan de top mee. Nu zet hij al die ervaring in als projectleider voor Hardlopen met Reuma, een hardloopp programma voor mensen die (weer) willen beginnen met hardlopen. De trainingen zijn bedoeld voor mensen met een inflammatoire reumatische ziekte zoals reumatoïde artritis, artritis psoriatica, axiale spondyloarthritis en SLE.

"De deelnemers worden zeven weken lang getraind om hun looptechniek, spierkracht, coördinatie en conditie te verbeteren", vertelt Jelte. "De wens is dat na die periode iedereen twintig minuten achtereenvolgend in zijn eigen tempo kan hardlopen. Er is één vaste groepstraining in de week en daarnaast zijn er twee 'huiswerktrainingen'. De focus ligt op krachttoefeningen om blessures te voorkomen." De deelnemers krijgen adviezen over kracht- en coördinatieoefeningen, sportschoeisel en -kleding. Het uitgangspunt bij het programma is dat het op maat wordt geleverd.

De kick-off in april trok meer dan vijftig belangstellenden. Presentaties door deskundigen over de achtergrond, onderbouwing en doelstelling van het project werden gevolgd door inspirerende presentaties van de ervaringsdeskundige patiënten uit het projectteam – Silfke van Dijk en Nora Schenk – die met hun persoonlijke verhalen illustreerden dat hardlopen voor een deel van de mensen met een reumatische ziekte goed mogelijk is.

De eerste hardlooptrainingen startten op 10 mei 2017 in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Alle 22 aangemelde patiënten – in de leeftijd van 17 tot 58 jaar – deden mee. Hun ziektebeelden varieerden van juveniele reumatoïde artritis, M. Bechterew, artritis psoriatica en reumatoïde artritis tot SLE. Jelte: "Voor sommige deelnemers was het duidelijk spannend om (weer) te gaan hardlopen, maar de rustige opbouw van de training, met afwisselend wandelen, hardlopen en oefeningen voor looptechniek, kracht en coördinatie, bleek voor de meesten goed haalbaar. Voor wie de training zwaar was, kreeg adviezen over hoe zij de training konden aanpassen aan hun mogelijkheden."

Er is nu ook een groep in Haarlem en vanaf januari in Almere en Breda. Later dit jaar volgt Rotterdam.



HARDLOPEN MET REUMA

De hardlooptrainingen worden gegeven door zeer ervaren atletiektrainers, die ondersteund worden door Wilfred Peter (fysiotherapeut en onderzoeker Reade) en Irene Bultink (reumatoloog VUmc). Begeleiding van de trainers en deelnemers tijdens de trainingen gebeurt door Jelte Brontsema (projectleider, atletiektrainer en een zeer ervaren hardloper), op de achtergrond ondersteund door Irene Bultink en Wilfred Peter.

Voor meer informatie: Jelte Brontsema, projectleider: hardloppennetreauma@reade.nl.

*** AAN DIT DOSSIER WERKTEN MEE:**

Tekst: Noortje Krikhaar

Foto's: (onder anderen) Femke Berkhout



'WAT JE LEUK VINDT, KUN JE OOK VOLHOUDEN'

Fysiotherapeut Wilfred Peter

"Voor iedere Nederlander, en dus ook voor mensen met reuma, geldt dat je voldoende moet bewegen om gezond te leven." Wilfred Peter, fysiotherapeut en onderzoeker, vertelt dat de Gezondheidsraad onlangs nieuwe beweegrichtlijnen heeft gepubliceerd die zeggen dat we 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanningen moeten doen, verdeeld over meerdere dagen in de week. "De Gezondheidsraad raadt ook aan om minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen."

Nu krijgen mensen met reuma vaak het advies om meer te gaan bewegen, bijvoorbeeld door te gaan zwemmen, wandelen of fietsen. Sinds kort kunnen we hier hardlopen als mogelijkheid aan toevoegen met het project 'Hardlopen met Reuma'. Peter: "Ik ben enthousiast over dit project omdat ik ervan overtuigd ben

dat als je doet wat je leuk vindt, je het ook kunt volhouden. En als hardlopen nu jouw favoriete sport is..."

"Net als bij de andere genoemde activiteiten is het bij hardlopen wel van belang dat je weet hoe je moet opbouwen en wat je moet doen bij blessures – komt dit door de reuma of is het iets wat iedereen kan ophopen door het beginnen met hardlopen? Het project Hardlopen met Reuma helpt je daarbij. Deskundigen begeleiden je om op de juiste manier je kracht en conditie weer op te bouwen en dat vol te houden. Ook kunnen ze adviezen geven bij blessures. De training bestaat behalve uit veel uiteenlopende adviezen en oefeningen over de techniek van het lopen ook uit de nodige ondersteunende kracht- en lenigheidsoefeningen (voor spieren en gewrichten). Zo kun je ook als je reuma hebt, voldoen aan de gezondheidsnorm voor bewegen."

LIJST CONTRA-INDICATIES VOOR DEELNAME AAN HARDLOPEN MET REUMA

- *Zeer actieve reumatische ziekte (hoge ziekteactiviteit)*
 - *Aanwezigheid van ernstige erosieve afwijkingen aan voeten, enkels, knieën of heupen*
 - *Aanwezigheid van ernstige artrose aan voeten, enkels, knieën of heupen*
 - *Ernstige statiekafwijking (bijvoorbeeld ernstige genua vara of valga)*
 - *Aanwezigheid van een gewrichtsprothese in enkel, knie of heup of noodzaak tot het dragen van orthopedische schoenen (steunzolen is geen bezwaar; er bestaan ook speciale flexibele steunzolen die in hardloopschoenen gedragen kunnen worden)*
- Bijkomende aandoening waarbij hardlopen wordt afgeraden (bijvoorbeeld ernstige hartaandoening)*
Daarnaast is deze cursus niet bedoeld voor mensen met primaire artrose en niet voor mensen met fibromyalgie of een chronisch pijnsyndroom.



'HARDLOPEN KAN EEN BOOST GEVEN'

"Hardlopen is heerlijk om te doen. Mensen met reuma die graag willen hardlopen en er de mogelijkheid voor hebben, gun ik van harte om dat ook te ervaren en ervan te genieten."

komt omdat de reumatoloog zelf aarzelt of hardlopen met reuma wel zo verstandig is."

Niet voor alle mensen

Ze geeft het onmiddellijk toe: hardlopen is niet voor alle mensen met reuma een geschikte sportbeoefening. Dat geldt overigens ook voor veel mensen uit de zogenaamde 'gezonde' bevolking. "Maar dat betekent niet dat alle mensen met reuma er dan maar vanaf moeten zien. We hebben bij dit project criteria geformuleerd waarin we aangeven voor wie hardlopen geen goed idee is. We geven alle patiënten het advies om eerst met hun eigen behandelend reumatoloog te overleggen of er harde bezwaren zijn tegen deelname aan hardlooptrainingen. Je kunt dan denken aan een te actieve reumatische ziekte, ernstige artrose in heup, knie, enkel of voet, ernstige comorbiditeit waarbij hardlopen onverstandig is (bijvoorbeeld als er sprake is van een ernstige hart- of longaandoening) of noodzaak tot dragen van orthopedisch schoeisel."

Enorme boost

"Als deze bezwaren er niet zijn, kan ik van harte ons programma aanbevelen. De deelnemers aan Hardlopen met Reuma geven aan dat ze erg blij zijn dat ze nu ook kunnen hardlopen. Je merkt aan de deelnemers wat een enorme boost het geeft, dat het lukt een sport te doen, die ze graag willen beoefenen. Onze deelnemers hebben hun lichaam beter leren kennen en doen nu zelfs mee aan hardlooptwedstrijden, zoals onlangs de Vondelgames met het team De Ontvlambaren."

Lichaamsbeweging is van groot belang voor mensen met reuma, benadrukt reumatoloog Irene Bultink. "Wie op de goede manier beweegt, zal merken dat de ongunstige effecten van de reuma op het lichaam en ook op de geest minder kunnen worden. Een reumatische ziekte veroorzaakt niet alleen afname van spierkracht en conditie. Denk ook aan moeheid, depressie en slaapklasten. Ook kan lichaamsbeweging de risico's op comorbiditeit verminderen. Comorbiditeit betekent dat je andere aandoeningen hebt naast – in dit geval – de reumatische ziekte. Bij mensen met reuma gaat dat om onder andere hart- en vaatziekten, osteoporose en overgewicht."

"Mensen met reuma vragen zich vaak af of het wel kan, ze hebben vaak angst om te beginnen met hardlopen." Bultink heeft ervaren dat reumatologen soms terughoudend antwoorden op de vraag of een patiënt mag gaan hardlopen. "Dan wordt een ontwijkend advies gegeven: gaat u maar liever zwemmen. Dat

DOSSIER

Hardlopen met Reuma



Nora Schenk

'SPORTEN IS MIJN MEDICIJN'

"Doordat ik veel sport en beweeg, blijf ik mijn reuma (tot nu toe) altijd een stapje voor!" Nora Schenk (33) is laaiend enthousiast over de hardlooptrainingen voor mensen met reuma. Ze loopt er niet graag mee te koop, maar ze draait er in haar blogs ook niet omheen: Nora kreeg in 2010 de diagnose SLE (Systemische Lupus Erythematosus).

"Ik kreeg last van dikke opgezette handen en polsen. Als ik iemand een hand moest geven, dan wilde ik het het liefst uitschreeuwen. Ook mijn voeten deden pijn en waren dik, weliswaar niet zo erg als mijn handen, maar wel vervelend. Ik kreeg ook nog pijnlijke knieën en ik had een chronische stijve nek. En daarbij was ik moe, heel erg moe." In die tijd was Nora verre van sportief, ze kreeg het nauwelijks voor elkaar om haar hand uit te laten. "Sporten was echt het laatste waaraan ik dacht."

Conditie

Irene Bultink, de reumatoloog van Nora en gespecialiseerd in SLE, pakte de behandeling voortvarend aan. Intussen probeerde Nora, zo goed en zo kwaad als het ging, te wennen aan het leven met reuma. "Toen ik goed reageerde op de medicatie, moedigde mijn reumatoloog me aan om weer te gaan hardlopen. Hardloopschoenen had ik al, conditie niet."

"Het sporten en de juiste medicatie deden samen wonderen. Ik was inmiddels zo lekker aan het hardlopen, dat ik in 2012 de Dam tot Damloop liep! Dat had ik een jaar eerder echt nooit durven dromen: toen kon ik nog geen uur wandelen. Vrij snel daarna liep ik mijn eerste halve marathon: de Berenloop op Terschelling. Toen ik in 2013 de Rotterdam Marathon finishte, barstte mijn reumatoloog haast van trots. Zij vindt het fantastisch dat ik met hardlopen mijn reuma bestrijd."

Weer op de rails

Het heeft tijd gekost en Nora moet voortaan leven met een dagelijkse dosis medicatie, maar ze heeft haar leven weer op de rails gekregen. "Ik ben sterker, fitter en energiejker dan ooit! Er zijn mensen zonder reuma, die nog geen tien kilometer kunnen rennen! En ik wel! Kom in beweging!! Het helpt mij, en ik kan het iedereen aanbevelen."

Lees blogs van Nora over haar sportieve leven (met reuma) op www.milesandmore.nl