

Bewegen na een niertransplantatie

Drs. MC Nagel
Fysiotherapeut
UMC Groningen

Inhoud

- Aard en omvang nierfunctiestoornissen
- Gevolgen
- Indicatie en behandeling fysiotherapie
- ICF
- Behandelbare grootheden
- Fysiotherapie UMC Groningen
- Belang van bewegen
- Trainingsprincipes
- Aandachtspunten toekomst

Aard en omvang nierfunctiestoornissen

- 60.000 mensen verborgen nierschade
- 40.000 mensen met een nieraandoening
 - 28.000 pré-dialyse
 - 13.000 nierfunctievervangende therapie
 - 5.800 dialyse patiënten
 - 7.300 transplantatie patiënten
- 2008: 763 niertransplantaties

(Nierstichting.nl)

Gevolgen

- Ophoping afvalstoffen
 - Vermoeidheid, algehele malaise, vatbaarheid infecties
- Problemen vochtbalans
 - Vochtophoping en uitdroging
- Hormonale stoornissen
 - RR ↑, bloedarmoede, vermoeidheid, botontkalking

Gevolgen

- Painter et al (1987):
 - Lichamelijke conditie en activiteiten zijn verminderd bij dialysepatiënten en transplantatiepatiënten
- Korabiewska et al (2007):
 - Langdurige krachteloosheid leidt tot verminderde fitheid
 - Spieratrofie, bot-, gewricht- en zenuwaandoeningen

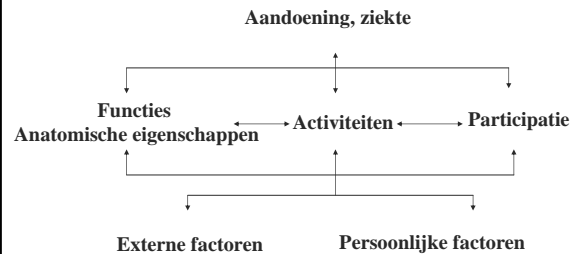
Indicatie Fysiotherapie

- Fysiotherapie is bedoeld voor mensen met klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat
 - functiestoornissen aan de spieren, pezen, banden en gewrichten, pijnklachten, conditieverlies
- De fysiotherapeut stabiliseert, vermindert of herstelt de functiestoornis of de gevolgen daarvan door het toepassen van oefentherapie en het geven instructies

Indicatie fysiotherapie

- Algehele conditievermindering
- Spierzwakte
- Neuropathie
- Van den Ham et al (2007):
 - Uithoudingsvermogen en spierkracht verbeteren significant na een trainingsperiode
 - Fysieke inactiviteit medebepalende factor

ICF-schema Gezondheidstoestand



Fysiotherapeutische diagnose

- ICF
 - stoornissen
 - beperkingen in activiteiten
 - participatieproblemen
- onderliggende medische factoren
- persoonlijke factoren van invloed op aandoening en behandeling
- externe factoren van invloed op aandoening en behandeling
- inventarisatie hulpvraag patiënt

Behandelbare grootheden

- Spierfunctie
 - Kracht, coördinatie, uithoudingsvermogen
- Lokaal/ totaal uithoudingsvermogen
- Reactivatie
- Vertrouwen
- ADL

Fysiotherapie UMC Groningen

- Post OK behandeling
- Ademhalingstherapie
- Opstarten mobiliseren
- Instructie opbouw lichaamsconditie en spierkracht
- Nabehandeling

Fysiotherapie UMC Groningen

- AHT
 - preventie pulmonale problemen
- OT
 - thrombose preventie
 - Behoud functie: spierkracht/ mobiliteit
 - Uithoudingsvermogen ↑
 - ADL: functioneel
 - Vertrouwen
 - Zelfstandigheid ↑

Fysiotherapie UMC Groningen

Zorgpad:

- AHT (dag 1 post OK)
- Bed/stoel mobilisatie (dag 2 post OK met VPL)
- Opstarten lopen (dag 3 post OK)
- Traplopen (dag 5 post OK)
- Fietsen (dag 7 post OK)

Belang van bewegen

- Gordon et al (2009)

"... increasing physical activity levels in kidney recipients may be an effective behavioral measure to help ensure graft functioning..."

- Eigen verantwoordelijkheid; 'self-care'

Belang van bewegen

- Verbetering van lichamelijke conditie verlaagt de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten
- Kwaliteit van leven is hoger bij fysiek actievere patiënten

Trainingsprincipes

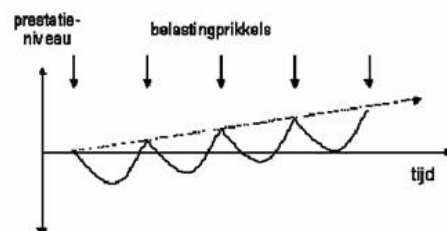
Nederlandse Norm Gezond Bewegen:

- Minimaal 5 dagen per week bewegen
- Minimaal 30 minuten per dag
- Matig inspannende lichamelijke activiteit
 - wandelen 4 - 5 km per uur
 - fietsen 12 - 16 km per uur

Trainingsprincipes

- Overload
- Toenemende belasting
- Principe van supercompensatie
- Verminderde meeropbrengst

Trainingsprincipes



[Trainingsprincipes]

- Overload
- Toenemende belasting
- Principe van supercompensatie
- Verminderde meeropbrengst

[Trainingsprincipes]

- Effect van medicatiegebruik post NTX is een verminderde doorbloeding van spier- en peesweefsel en afbraak van deze weefsels
- Voorkomen van piekbelasting
- Duurtraining heeft voorkeur boven krachttraining
- Lichamelijke activiteiten waarbij gebruik gemaakt wordt van grote spiergroepen

(Koning et al, 2004)

[Trainingsprincipes]

- Lokaal/ totaal uithoudingsvermogen
- 3-5 trainingen per week
- 70/80 % van maximale inspanningsniveau
 - spierkracht/ hartfrequentie
- Lokaal (spieren)
 - meerdere (12-15) herhalingen en lager gewicht
- Totaal (cardiovasculair)
 - 20-30 min (constant of interval)

[Aandachtspunten toekomst]

- Voorlichten belang lichamelijke conditie post Tx
- Begeleiden van patiënten post Tx in thuissituatie

[Einde]

Vragen?