

Nicole Voet

Samenvatting thesis

Patiënten met de spierziekte Facioscapulohumerale Musculaire Dystrofie (FSHD) zijn vaak ernstig vermoeid, het dagelijkse leven is voor hen topsport. Je zou verwachten dat rustig aandoen helpt om de afnemende energie te sparen. Maar het tegendeel blijkt waar.

Tijdens een trainingsstudie met 57 FSHD-patiënten bleek dat na zestien weken aerobe training, bestaande uit drie maal per week fietsen op een hometrainer, óf cognitieve gedragstherapie met daarin begeleiding van opbouw van lichamelijke activiteit, de vermoeidheid bij de deelnemers fors afnam en men fysiek actiever werd. Dit gunstige effect was bij een meerderheid van de deelnemers nog aanwezig drie maanden nadat de trainingen waren gestopt.

Bij 31 deelnemers werden tevens voorafgaande aan en na afloop van de trainingsperiode MRI metingen van de bovenbeenspieren verricht. Hieruit bleek dat de vervetting van de bovenbeenspieren, door beide trainingen werd afgeremd. Een toename van lichamelijke activiteit is dus effectief bij FSHD en moet gestimuleerd worden om vermoeidheid te verminderen en de ziekteprogressie af te remmen.