



Ontwikkeling van wetenschappelijke trainingsrichtlijnen voor volwassenen met een dwarslaesie

1. Literatuuronderzoek

Systematische beoordeling van alle gepubliceerde studies over het effect van inspanning op fitheid, cardiometabole gezondheid en/of botgezondheid bij volwassenen met een dwarslaesie (DL).

13,115 studies gevonden en doorgelicht

211 studies waren relevant

189 studies over chronische DL

22 studies over acute DL



Resultaten uit de literatuur vervolgens samengevat en richtlijnaanbevelingen opgesteld.

2. Internationaal overleg

De samenvattingen en richtlijnaanbevelingen werden bediscussieerd tijdens 3 internationale conferenties:

- Europese groep (Engeland)
- Canadese groep (Toronto)
- Internationale groep (Kelowna, Canada)



De groepen bestonden uit wetenschappers, klinici, mensen met een DL en organisaties die mensen met een DL vertegenwoordigen.

3. De richtlijnen

Fitheid

Voor het verbeteren van cardiorespiratoire fitheid en spierkracht, dienen volwassenen met een dwarslaesie minimaal het volgende te doen:

20 minuten matig tot zwaar intensieve duurtraining **2** keer per week



3 sets matig tot zwaar intensieve spierversterkende oefeningen voor alle nog functionerende grote spiergroepen

2 keer per week



Cardiometabole gezondheid

Voor het verbeteren van cardiometabole gezondheid, wordt volwassenen met een dwarslaesie aangeraden minimaal het volgende te doen:

30 minuten matig tot zwaar intensieve duurtraining **3** keer per week

Deze richtlijnen zijn ontwikkeld door een internationale onderzoeksgroep o.l.v. Prof Dr Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Canada) en Prof Dr Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, Engeland).

Literatuuronderzoek: van der Scheer et al. (Neurology, 2017, DOI: 10.1212/WNL.0000000000004224).

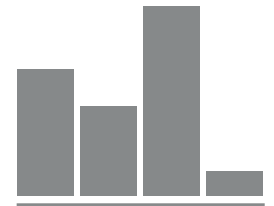
Richtlijnen: Martin Ginis et al. (Spinal Cord, 2018, DOI: 10.1038/s41393-017-0017-3).

Meer informatie over de Nederlandse vertaling: Dr Sonja de Groot van de Rijksuniversiteit Groningen en Reade, centrum voor revalidatie & reumatologie, Amsterdam (s.d.groot@reade.nl).

4. Marktonderzoek

In een online enquête en tijdens workshop discussies beoordeelden volwassenen met een DL en klinici de richtlijnen positief wat betreft:

- Geschiktheid
- Bruikbaarheid
- Helderheid



5. Implementatie

Samenwerking met gebruikers van de richtlijnen om:

Wetenschappelijke trainingsrichtlijnen te vertalen naar

praktijkrichtlijnen

Richtlijnen internationaal te verspreiden

