



MS-Liga Vlaanderen vzw



© Bart Musschoot

# Sporten en bewegen met MS

Ook voor jou is dagelijks bewegen belangrijk



[www.ms-vlaanderen.be](http://www.ms-vlaanderen.be)



## Voorwoord

Voldoende beweging is voor iedereen essentieel. Ik kon al meer dan 500 000 mensen aansporen om te beginnen met Start to Run en daar zijn ondertussen nog vele andere start to's aan toegevoegd. Graag wil ik dan ook als ambassadrice van de MS-Liga Vlaanderen mensen met MS aanmoedigen om met een sport- of bewegingsprogramma te starten.

Het is bijzonder belangrijk dat mensen met MS, na het krijgen van hun diagnose, blijven bewegen. Daarrond zijn er lang misverstanden geweest. Mensen met MS werd afgeraden om fysieke inspanningen te leveren omdat dit zou kunnen leiden tot oververmoeidheid, een toename van klachten en misschien een verhoogd risico tot opflakeringen. Niks is minder waar. Recente wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat bewegen voor mensen met MS van kapitaal belang is. Maar velen onder jullie zijn hierover te weinig geïnformeerd.

Graag help ik de MS-Liga Vlaanderen om een informatiestroom en mentaliteitswijziging op gang te brengen ten aanzien van sporten en bewegen met MS. Ik hoop dat deze brochure waarin sport voor mensen met MS in woord en beeld wordt voorgesteld, jullie in beweging zal zetten.

*Evy Gruyaert*

## In deze brochure

- 3 Voorwoord door Evy Gruyaert
- 4 Inhoud
- 5 Waarom bewegen en sporten?
- 6 Wat mag ik verwachten als ik ga bewegen en sporten?
- 7 Enkele aandachtspunten
- 8 Enkele voorbeelden van sporten
- 9 Niet te vergeten
- 10 Notities
- 11 Waar kan ik terecht voor sporten en bewegen ?

### COLOFON

#### Redactie:

Evy Gruyaert (voorwoord)  
Prof. Peter Feys, Katrien Tytgat, Paul Van Asch.

#### Fotografie:

Coverbeeld Evy Gruyaert: © Bart Musschoot  
© Ake van der Velden  
© Marleen Brems

#### Vormgeving:

Zimpress Communications

#### Druk:

Drukkerij Paesen



## Waarom bewegen en sporten?

Mensen met Multiple Sclerose bewegen vaak minder dan vroeger. Dit kan op termijn leiden tot een verminderde fysieke conditie. Hierdoor kan je je minder fit en dus sneller vermoeid voelen bij inspanning tijdens dagdagelijkse activiteiten. Om dit te vermijden, is bewegen en sporten belangrijk en dient het een grotere plaats in het dagelijkse leven in te nemen. Lichamelijke inspanning kan bestaan uit wandelen, fietsen, zwemmen, fitnessen, ....

Uiteraard is de soort en zwaarte van lichamelijke inspanning voor iedereen anders, aangezien de problemen bij MS enorm kunnen verschillen van persoon tot persoon. Bijvoorbeeld: een bewegingsprogramma voor iemand die rolstoelafhankelijk is, zal anders zijn dan voor wie nauwelijks bewegingsproblemen ervaart. Voor beiden is bewegen en/of sporten wel aangewezen.

Wel moet je ook rekening houden met vermoeidheid. Het is belangrijk dat de lichamelijke inspanning aangepast is aan je eigen mogelijkheden, zodat je steeds vlot recupereert na een inspanning. Het is de bedoeling dat bewegen en sporten leidt tot een energietoename voor het uitvoeren van dagdagelijkse en sociale activiteiten, of tot het realiseren van je sportieve uitdaging.



## Wat mag ik verwachten als ik ga bewegen en sporten?

Wetenschappelijke studies bevestigden dat begeleide en individueel aangepaste lichamelijke inspanning tot positieve effecten leidt, bijvoorbeeld toename van spierkracht, uithouding, wandelafstand of verminderde vermoeidheid. Deze positieve effecten worden al bereikt na een regelmatige fysieke activiteit gedurende 8 weken. Belangrijk hierbij is dat ook aangetoond werd dat geregelde fysieke inspanning geen negatieve invloed heeft op het verloop van je MS. Het is nuttig om je eigen lichaamssignalen en grenzen goed te kennen, en de intensiteit van lichamelijke inspanning gradueel op te bouwen.

Positieve effecten zijn wel soms trainingsspecifiek: bijvoorbeeld wanneer je lange afstanden wil fietsen, is uithoudingstraining meer aangewezen dan krachtraining, terwijl krachtraining net beter is om bijvoorbeeld trappen op te lopen. Indien je een beter evenwicht wil hebben tijdens het golfen, kan aparte training van heup- en rompspieren zinvol zijn. De soort training wordt dus best gekozen in functie van je doelstellingen.

Naast lichamelijke voordelen, mag je ook een gunstige invloed verwachten op je algemene lichamelijke en geestelijke gezondheid. Bewegen en sporten geeft je vaak een goed gevoel en brengt je in een betere stemming. Ook kan je merken dat je wellicht meer presteert dan je voordien had ingeschat. Hierdoor kan je een groter gevoel van eigenwaarde ontwikkelen. Daarnaast kan nét samen bewegen en sporten met familie en vrienden je sociale contacten en levenskwaliteit bevorderen. Hierbij zijn groepsoefensessies en positieve steun van anderen een elementair onderdeel, zowel om het geregeld sporten vol te houden als voor het plezier dat men samen beleeft.





### Enkele aandachtspunten

Een bewegingsprogramma dient verschillende componenten te bevatten, zoals kracht- en uithoudingstraining en/of evenwichtstraining. Hierbij gelden volgende aandachtspunten.

- Kies een activiteit die je graag doet, en vraag om advies als je onzeker bent wat je lichamelijk aankan.
- Start je oefenprogramma aan matige intensiteit, en dit gedurende 20 tot 30 minuten. Het is goed om je eigen lichamelijke mogelijkheden en grenzen te leren kennen. Evalueer hoe je recupereert na een inspanning.
- Regelmaat is belangrijk om een positief effect te verkrijgen. 2 tot 3 sessies per week worden aanbevolen.
- Stel realistische doelen, en pas je programma aan indien je een mindere periode hebt. Blijf er echter van overtuigd dat een goede conditie een positieve invloed heeft op je MS.
- Tijdens een opflakking bouw je het programma af of zet je het even stop. Nadien neem je het rustig en geleidelijk weer op.
- Sommige personen kunnen gevoelig zijn voor warmte die toeneemt bij inspanning. Ga na of afkoelings technieken (airco, natte handdoek in de nek) kunnen helpen.
- Groepsactiviteiten, bijvoorbeeld samen sporten met familie en/of vrienden, kunnen je motiveren om regelmatig te blijven sporten en dit vol te houden.
- Drink voldoende tijdens het sporten.

Een gespecialiseerde kinesitherapeut kan je helpen met het opstarten en de geleidelijke opbouw van je individueel bewegingsprogramma, opgesteld volgens je doelstellingen. Hij kan ook je prestaties regelmatig opvolgen en de betekenis van lichaamssignalen aanleren.

## Enkele voorbeelden van sporten

Op zich maakt het niet zoveel uit welke sport of bewegingsprogramma je uitvoert, zolang je maar beweegt en dit graag doet. Hieronder volgen enkele voorbeelden die in een fitness-, sportcentrum of in de vrije natuur kunnen uitgevoerd worden:

- zwemmen, aquatraining
- wandelen, nordic walking
- fietsen
- fitnessen
- duiken
- paardrijden
- hardlopen
- yoga, tai chi
- golf
- ...



Soms kan het gebruik van aangepast materiaal je helpen om je favoriete sport te blijven uitoefenen, bijvoorbeeld een elektrische fiets of aangepaste fiets. Om specifieke sporten te kunnen uitvoeren, kan het nuttig zijn om aanvullende aangepaste oefeningen te doen, bijvoorbeeld ter verbetering van een goed evenwicht tijdens het sporten.

***“Wij zijn een heel sportief gezin en uiteraard zal IK nu moeten afhaken, want sporten met MS is niet meer zo vanzelfsprekend... dacht ik! Maar niets is minder waar!***

***Op zondag fietsten wij samen tochtjes van 40 à 50 km. Ik merkte wel dat die lange tochten wat moeilijker werden, dat mijn benen op een bepaald moment té moe werden... Dus werd er vanaf dan gewoon wat op de kilometers gelet en zijn de tochten nu aangepast naar zowat 30 km. Maar tot mijn grote vreugde wordt er nog steeds gefietst.”***

***“Nooit gedacht dat ik dit nog kon realiseren. Maar, ondanks mijn MS ga ik goed voorbereid de Mont Ventoux oprijden!”***



## Niet te vergeten

Stretching is bij elke vorm van bewegen en sporten een essentieel onderdeel om lenigheid te behouden en spierstijfheid te verminderen. Dit geldt zowel voor wie vlot stapt, als voor wie rolstoelafhankelijk is. Hierbij worden trage en geleidelijke bewegingen gemaakt om spieren te rekken, en gewrichten, alsook ligamenten mobiel te houden. Tijdens een sessie wordt elke spiergroep meerdere keren (minimaal 3 x) gestretcht gedurende 20-30 seconden. Belangrijke spiergroepen zijn de beenspieren (kuit en dij) en rugspieren.

Voor meer informatie over stretching kan je terecht op de website van de MS-Liga Vlaanderen vzw: [www.ms-vlaanderen.be](http://www.ms-vlaanderen.be).



*“MS en sport - toch mogelijk, als je het maar verstandig aanpakt, denk ik.”*



## Waar kan ik terecht voor sporten en bewegen?

Afhankelijk van je doelstellingen en mogelijkheden, die je samen met je arts of kinesitherapeut bepaalt, kan je voor je bewegingsprogramma's en sportactiviteiten terecht in een fitnesscentrum, zwembad, sportclub of in de vrije natuur. Informeer vooraf naar de infrastructuur, faciliteiten, toegankelijkheid en begeleiding.

Nuttige adressen en info vind je terug op de website van de MS-Liga Vlaanderen vzw: [www.ms-vlaanderen.be](http://www.ms-vlaanderen.be).



MS-Liga Vlaanderen vzw

### Algemeen secretariaat

#### Multiple Sclerose Liga Vlaanderen vzw

✉ Boemerangstraat 4 - 3900 Overpelt

☎ **011 80 89 80**

✉ [secretariaat@ms-vlaanderen.be](mailto:secretariaat@ms-vlaanderen.be)

🌐 [www.ms-vlaanderen.be](http://www.ms-vlaanderen.be)

Elke werkdag van 8.30 tot 16 uur.

### Contactadressen provinciale sociale diensten

Neem contact op met het secretariaat  
of surf naar onze website:

**[www.ms-vlaanderen.be](http://www.ms-vlaanderen.be)**.

*Deze brochure kwam tot stand met de medewerking van:  
prof. Peter Feys, REVAL onderzoeksinstituut PHL Universiteit  
Hasselt, dhr. Paul Van Asch, Fit-up, Fitness- en kinesitherapie-  
centrum Kontich, gesponsord door:*



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma

