

Positief voor
spierkracht en balans

Juist wél actief bewegen bij MS

Heidy van Beurden

Genoeg bewegen. Voor gezonde mensen is dit al een uitdaging. Laat staan als je een chronische aandoening hebt, zoals multiple sclerose (MS). Toch laten zowel onderzoeken als ervaringen uit de praktijk zien dat door intensief bewegen op alle fronten winst is te behalen. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

Het onderzoek

De mogelijkheden variëren natuurlijk per persoon. Maar het is opvallend dat intensief sporten in veel gevallen prima kan als je MS hebt en dat dit ook veiliger is dan werd gedacht. Nederlands onderzoek ondersteunt dit.

De ontstekingsreacties die bij multiple sclerose (MS) in de zenuwen ontstaan, hebben een direct effect op spierkracht, balans en coördinatie en dus ook op beweging. Lange tijd kregen mensen met MS dan ook het advies om voorzichtig te zijn met beweging. Inspanning en warmte kunnen typische MS-klachten immers uitlokken of verergeren (zie kader). Matig bewegen lijkt daarom een veiligere keuze. Maar er klinkt steeds vaker een ander geluid.

MS IN HET KORT

Multiple Sclerose (MS) is een aandoening van het centraal zenuwstelsel. Het lichaam valt de isolatielaag van de eigen zenuwcellen aan en verstoort daarmee bepaalde signalen in de aansturing van het lichaam. Het is dus geen spierziekte, zoals vaak wordt gedacht. De symptomen bij MS kunnen heel uiteenlopend zijn en per persoon verschillen. De bekendste, meest zichtbare klacht is die van slechter lopen. Maar MS kan ook impact hebben op de cognitie (geheugen of concentratie), de blaas (plasproblemen), spraak, tintelingen/gevoelloosheid en de arm/handcoördinatie. Vermoeidheid is een van de meest genoemde klachten door mensen met MS, al wijst onderzoek niet uit dat dit een direct symptoom van de ziekte is.

Er zijn verschillende vormen van MS die zich ieder op een andere manier ontwikkelen. Het verloop van MS is daarom vrij onvoorspelbaar. Klachten kunnen snel verergeren of jaren wegblijven. De kans op een schub (ook wel relapse, terugval of opflakking genoemd) brengt extra onzekerheid met zich mee. Dit is een moment dat enkele dagen tot weken kan duren, waarop klachten plotseling erger worden of nieuwe symptomen optreden. Een schub ontstaat door nieuwe ontstekingen in het centraal zenuwstelsel. MS komt vaak aan het licht tussen het 20ste en 40ste levensjaar en treft meer vrouwen dan mannen.

De laatste jaren blijven mensen die net de diagnose MS hebben gekregen langer klachtenvrij. Zij kunnen over het algemeen langer hun normale leven vervolgen zonder ernstig te worden beperkt door de symptomen van de ziekte. Dit komt aan de ene kant door verbeterde medicatie. Tegelijkertijd blijkt ook dat een gezonde leefstijl, met meer beweging, een remmende werking heeft op het verloop van de ziekte. Hoe zit dat precies?

Activiteit in hersenen

De voordelen van beweging bij MS hebben voor een groot deel te maken met de spierkracht en coördinatie. Doordat de zenuwen zijn aangedaan door ontstekingen, vindt in de hersenen verminderde of vertraagde informatieoverdracht plaats. Die leidt tot problemen in onder andere kracht en coördinatie. Dit is te zien aan (witte stof) afwijkingen in de hersenen. Een gezonde hersenfunctie bij MS

wordt al jaren onderzocht en gestimuleerd door het wereldwijde initiatief MS Brain Health. Hierin zijn internationale wetenschappers, neurologen, verpleegkundigen en MS-organisaties verenigd. Zij zien een duidelijk verband tussen aerobe fitheid (het vermogen om gedurende een langere periode activiteiten uit te voeren zonder buiten adem te raken), een snellere informatieverwerking en het volume van hersenweefsel. Het eerste advies dat vanuit deze organisatie aan mensen met MS wordt gegeven, luidt dan ook: blijf zo actief als je kunt. Het nieuwste rapport uit 2024 (*Brain Health - Time matters*) beschrijft dat cardiovasculaire fitheid correleert met behoud van het hersenvolume en neurologische reserve bij MS. Die reserve kun je zien als het aanpassingsvermogen van de hersenen om functies te behouden door andere zenuwpaden te gebruiken. In de hersenen lijkt daarnaast nog iets interes-

sants te gebeuren. De laatste jaren is er in de wetenschap meer aandacht voor de relatie tussen bewegen en de bloedspiegels van beschermende neurotrofe factoren, zoals het stofje BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor). Mensen met MS blijken lagere serumgehalten BDNF te hebben dan gezonde mensen en training kan deze concentraties verhogen.¹ Het is nog niet duidelijk welke trainingsintensiteit nodig is voor deze gunstige effecten.

Spierversterkend

Alle volwassenen krijgen het advies om minstens twee keer per week spierversterkende oefeningen te doen, dit geldt dus ook voor mensen met MS. Wat dit bij MS extra relevant maakt, is dat spierkracht samengaat met balans en coördinatie ofwel: met hoe spieren samenwerken. Hoe meer spierkracht in het been, hoe meer stabiliteit bij het lopen, fietsen of het nemen van de trap. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is er duidelijk over: een chronische ziekte is geen reden om niet te bewegen, als je maar rekening houdt met de belastbaarheid van je lichaam en eventuele blessures.



Ook voor mensen met MS is het veilig om intensief te trainen

Dan is er nog een voordeel van beweging bij MS: het helpt aandoeningen zoals overgewicht en diabetes te voorkomen. Ook dat is belangrijk voor iedereen. We weten dat deze aandoeningen het verloop van MS negatief beïnvloeden en kunnen verergeren. Iets om extra alert op te zijn dus. En de voordelen lijken duidelijk. Maar waarom ligt het onderwerp dan toch gevoelig? Dat heeft te maken met de complexiteit van de ziekte. Er zijn verschillende vormen van MS. De ziekte heeft bij iedereen een ander verloop en daardoor ook een verschillende impact op het dagelijks leven. Waar de een geen boodschap meer kan doen zonder rollator of rolstoel, of moet stoppen

met werken, kan een ander redelijk klachtenvrij dagelijkse activiteiten blijven doen.

Gepersonaliseerd

Er is nuance nodig als het gaat over beweging bij MS. Al zijn de inzichten uit nieuw Nederlands onderzoek veelbelovend. Waaronder dat van Libra Revalidatie & Audiologie; een centrum voor medisch-specialistische revalidatie van mensen met een lichamelijke, cognitieve en/of auditieve beperking. Libra deed in 2022 een pilotstudie in samenwerking met de Erasmus Universiteit.² Mensen met onder meer MS volgden daarvoor een gepersonaliseerd trainingsprogramma gericht op kracht, vermogen en capaciteit. In dit programma, de Methode Libra, trainen mensen in een groep onder begeleiding drie keer per week drie uur, om een opbouw te kunnen maken. Daarbij werd hoog intensieve training afgewisseld met laag intensieve training. Revalidatiearts Katrien van den Borne, sinds de start van de pilotstudie een van de begeleiders, vertelt:

‘We zagen door deze training echt verbetering op spierniveau. Meer spierkracht in het bovenbeen betekent meer stabiliteit, waardoor dagelijkse handelingen zoals traplopen steeds beter gaan. Dat maakt het makkelijk om een actieve leefstijl vol te houden. Uiteindelijk zagen we ook dat de mensen die meededen zich mentaal beter gingen voelen. Tevreder. Deze studie heeft bewezen dat het ook voor mensen met MS veilig is om intensief te trainen.’

Hardlooptraining

Recent promotieonderzoek uit 2024 toont vergelijkbaar resultaat.³ Promovendus Marijn Huiskamp onderzocht bij 29 mensen met MS het effect van hardlooptraining op hun cognitie en op hersennetwerken. Een willekeurig deel van de groep volgde een twaalfweekse hardlooptraining; de anderen niet. De hardlooptraining bestond uit drie keer per week, waarbij ze geleidelijk toewerkten naar een vijf kilometer duurloop. Voor en na de twaalf weken werd hun cognitie gemeten en werden hersenscans gemaakt. Het resultaat? De training

Katrien van den Borne (Foto: Chantal de Baar)



leidde tot een verbetering van het ruimtelijk geheugen, wat nodig is voor bijvoorbeeld het onthouden van routes en het lezen van kaarten. Dit hing samen met een verbeterde communicatie tussen de hippocampus (een belangrijk hersengebied voor het geheugen) en het default-mode netwerk (een hersennetwerk met verschillende functies voor het uitvoeren van taken).

Een emmer energie

Voor de mate van activiteit maakt het Libra-onderzoek en het promotieonderzoek interessant. Want dat beweging goed is bij MS staat niet zo zeer ter discussie; het is de mate van intensiteit waar het spannend wordt. 'Vermoeidheid is een reële klacht,' vertelt Katrien van den Borne. 'Veel mensen met MS zeggen dat alleen de gedachte aan sport hen al moe maakt. Maar we weten uit onderzoek dat deze klacht niet door de ziekte zelf komt. Het ervaren van vermoeidheid is echt iets wat kan verbeteren. Daar hoeft je niet mee te leren leven.' Van den Borne: 'Jarenlang zijn we gewend geweest om MS te behandelen door de individuele belastbaarheid te vergelijken met een emmer energie. De gedachte was: kijk voor de inspanning die je aankunt naar de hoeveelheid die er in jouw emmer past. Maar daarmee zeg je eigenlijk: je kunt niet alles. Daarin zie ik de laatste tijd een duidelijke kanteling. De negatieve gedachte rondom vermoeidheid, van niet genoeg energie hebben, draaien we om door te kijken naar mogelijkheden. Samen met de patiënt onderzoeken we waar de mogelijkheden liggen om het functioneren te verbeteren, ondanks de vermoeidheid die iemand ervaart.'

In de volgende editie van *Medisch Dossier* vind je een uitgebreid interview met revalidatiearts Katrien van den Borne. Hoe blijf je na revalidatie thuis gemotiveerd in beweging?



Eyeopener: twee keer per week fysiotherapie is niet voldoende

LEEFSTIJLTRAINING

Op de website van Nationaal MS Fonds is informatie te vinden over het online leefstijlprogramma: Leef! met MS. Daarin ga je een half jaar lang - samen met 99 andere deelnemers - actief aan de slag met voeding, beweging, ontspanning en slaap. In maart 2025 gaat een nieuwe groep van start. Kijk voor meer informatie over deze groep en MS in het algemeen op [Nationalemsfonds.nl](https://nationalemsfonds.nl).

De praktijkervaring

Sandra Scheffers is adviseur leefstijl bij chronische ziekten en heeft zelf MS. Ze pleit al jaren voor het belang van flink bewegen en gezonde voeding en verzorgde onder meer een speciale leefstijlmodule in de opleiding voor MS-verpleegkundigen.

Welke boodschap stond centraal in de dialoog met MS-verpleegkundigen?

'De lichamelijke signalen die je lichaam krijgt bij MS, kunnen heel beangstigend zijn. Die zijn werkelijkheid. Maar de gedachte dat je bij MS voorzichtig moet zijn met beweging? Dat zie ik niet in de praktijk. Er is geen wetenschappelijk bewijs dat beweging een negatief effect heeft op de ontwikkeling van MS of het uitlokken van een Schub; een tijdelijke verergering van klachten. Een eyeopener voor de verpleegkundigen was het besef dat twee keer per week fysiotherapie niet voldoende is.



Sandra Scheffers (Foto: Pim Hovers)

Dat er meer kan dan zij dachten. Wat zij nu nodig hebben, is wetenschappelijke onderbouwing van de vraag tot hoever iemand kan gaan.'

Hoe zit het met de kans op blessures, waarvoor wordt gewaarschuwd?

'Daar moet je zeker rekening mee houden en je beweging op aanpassen, maar je moet dit niet als uitgangspunt nemen. Dat werkt belemmend. Blessures bij chronische ziekte kun je nooit uitsluiten, je kunt deze wel zoveel mogelijk voorkomen. Bijvoorbeeld door beweging te combineren met kracht- of balanstreining. Onderzoek toont aan dat intensieve krachttraining van de onderste ledematen na dertien weken een krachttoename van ruim 23% laat zien. Zorg in ieder geval dat je na elke inspanning ruimte vindt voor rust. Je bent wel moe, maar óók voldaan. En zorg voor voldoende koeling. Zelfs wanneer klachten door beweging tijdelijk verergeren, is de winst op termijn om wel te sporten nog steeds groter. Lichamelijk en cognitief wordt je lichaam namelijk sterker door af en toe over de grens te gaan.'

Met MS ken jij beide kanten van de medaille: die van doorzetten en teruggefloten worden. Wil je iets vertellen over jouw persoonlijke ervaringen?

'Bijna twintig jaar geleden kreeg ik de diagnose MS. In die eerste gesprekken is mij verteld over een leven in de rolstoel. Een lange zoektocht volgde. Tegenwoordig sport ik meer dan ooit. Ik loop bergen van drieduizend meter op en klim tegen rotswanden en klimmuren. Bij het klimmen gebruik je kracht, coördinatie, evenwicht en focus; dat is een goede combinatie bij MS. Wat ik belangrijk vind, is dat mijn ervaring geen uitzondering is.'

Jij begeleidt mensen met een chronische ziekte die zichzelf een sportief doel stellen. Wat valt daarbij op?

'Ik ontmoet veel mensen met een chronische ziekte die baat hebben bij sporten en bewegen. Mensen die vanuit hun scootmobiel weer tien kilometer kunnen hardlopen of met een handbike indrukwekkende sportprestaties leveren. Dat gaat natuurlijk niet vanzelf. MS is

Je lichaam wordt sterker door af en toe over grenzen te gaan

een heel ingewikkelde ziekte en ik zal nooit beweren dat je deze alleen met leefstijl op kunt lossen. Ook vindt niet iedereen beweging even leuk, dat begrijp ik. Maar het is zo jammer als je denkt dat het alleen voor anderen is weggelegd. Door rekening te houden met het ergste, haal je de potentie weg van wat wél kan. Dat kan ook een wandel- of fietsafstand van één kilometer zijn, passend bij jouw belastbaarheid. Belangrijk is dat je een traject met jezelf aangaat, binnen de mogelijkheden die je hebt. Niet omdat het moet, maar omdat je zelf tot de keuze komt dat het goed is voor jouw lichaam. Dan is er veel meer mogelijk dan je denkt.' ■

Meer informatie:
[Gezondleveniseenkeuze.nl](https://gezondleveniseenkeuze.nl)
[Libranet.nl](https://libranet.nl)

Bronnen

- 1 Beweging bij MS - Richtlijn - Richtlijnen database.
- 2 Pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35528146/3.
- 3 Amsterdam UMC, Locatie VUmc - Signaalstoffen in de hersenen en cognitie bij MS.