



ALLRISC



Nieuwsbrief

Maart 2011

Het onderzoeksprogramma 'Active Lifestyle Rehabilitation Interventions in people with chronic Spinal Cord injury' (ALLRISC) is een landelijk onderzoeksprogramma. Het wordt uitgevoerd in een samenwerkingsverband van acht Nederlandse revalidatiecentra met een gespecialiseerde dwarslaesieafdeling en zes onderzoeksinstituten. Het programma wordt gefinancierd door ZonMw / Fonds NutsOhra en staat onder leiding van vier projectleiders, aangevoerd door Luc van der Woude van het Centrum voor Bewegingswetenschappen van het Universitair Medisch Centrum in Groningen en de Rijksuniversiteit Groningen. Het programma bestaat uit vier onderling complementaire promotieprojecten: één cohort studie en drie 'randomized-controlled trials' (RCT). De vier projecten richten zich op secundaire gezondheidsproblemen, actieve leefstijl en fitheid en hun onderlinge samenhang bij mensen met een chronische dwarslaesie. Via deze nieuwsbrief willen wij u op de hoogte houden van de voortgang van het ALLRISC onderzoeksprogramma.

ALLRISC

Mensen met een chronische dwarslaesie hebben de minst actieve leefstijl en de laagste fitheid vergeleken met andere populaties met een beperking. Deze inactieve leefstijl is geassocieerd met verschillende secundaire complicaties, zoals een groter risico op hartvaatziekten, maar ook met psychologisch functioneren. Waarschijnlijk komen met het ouder worden mensen met een dwarslaesie deze gezondheidsproblemen steeds vaker tegen.

Momenteel is er nog geen structurele (preventieve) nazorg beschikbaar in de dwarslaesierevalidatie in Nederland. Tevens is er nog weinig onderzoek gedaan naar de relaties tussen actieve leefstijl, fitheid en secundaire complicaties bij mensen met een chronische dwarslaesie. De 4 ALLRISC projecten zullen hieromtrent kennis ontwikkelen met als uiteindelijk doel het implementeren van deze kennis. Hieronder zal het doel en de opzet van de 4 projecten worden beschreven en zullen de promovendi van deze projecten zich aan u voorstellen.

Cohortstudie – Jacinthe Adriaansen



Jacinthe Adriaansen heeft geneeskunde gestudeerd en is nu werkzaam als promovenda bij revalidatiecentrum De Hoogstraat te Utrecht op het 1e ALLRISC project. Het doel van dit project is het bepalen van de prevalentie en de impact van de lange termijn gezondheidsproblemen (de zgn. secundaire complicaties) en

deconditionering bij het ouder worden van mensen met een chronische dwarslaesie. Dit beschrijvende onderzoek wordt cross-sectioneel opgezet, wat wil zeggen dat 300 personen met een dwarslaesie (die al 10-20 jaar, 20-30 jaar en >30 jaar een dwarslaesie hebben) gevraagd worden om éénmalig naar het revalidatiecentrum te komen. Op deze

dag zullen anamnese, lichamelijk onderzoek, enkele fysieke testen, laboratoriumtesten, longfunctieonderzoek (spirometrie) en een echo van blaas en nieren worden uitgevoerd. Van tevoren zullen de deelnemende personen, bij voorkeur digitaal, een aantal vragenlijsten invullen. De belangrijkste aspecten die in deze studie worden meegenomen, zijn secundaire complicaties, fitheid, activiteiten, participatie en kwaliteit van leven naast persoonlijke en omgevingsfactoren. Alle acht revalidatiecentra met een gespecialiseerde dwarslaesieafdeling zullen aan dit project meewerken.

Zelfmanagement – Hedwig Kooijmans

Hedwig Kooijmans heeft ergotherapie en gezondheidswetenschappen gestudeerd, met de afstudeerrichting 'Preventie van de Volksgezondheid', waarbij haar interesse grotendeels uitging naar de gezondheidspsychologie. Hedwig is nu werkzaam als promovenda op de revalidatieafdeling van het Erasmus MC.



Zij doet onderzoek naar een zelfmanagementinterventie gericht op fysieke activiteit, secundaire gezondheidsklachten en fysieke fitheid bij inactieve mensen met een chronische dwarslaesie. Zelfmanagement is een belangrijke factor in de ontwikkeling en behandeling van een inactieve leefstijl, deconditionering en secundaire complicaties. Een substantieel deel van de ervaren secundaire complicaties is, volgens mensen met een chronische dwarslaesie zelf, bijvoorbeeld gerelateerd aan hun eigen gedrag, waarbij een gebrek aan informatie een belangrijke factor is. Effectieve zelfmanagementprogramma's omvatten, naast kennisoverdracht, meer actieve leerstrategieën. Deze strategieën zullen de kennisoverdracht naar het gedrag in het dagelijks leven makkelijker maken. Het onderzoek zal in 4 van de gespecialiseerde dwarslaesierevalidatiecentra plaatsvinden

(Rijndam Rotterdam, De Hoogstraat Utrecht, Adelante Hoensbroek en Het Roesingh Enschede) en vergelijkt 40 mensen die een 16 weken durende gestructureerde zelfmanagementinterventie volgen, gefocust op probleemoplossend vermogen, proactieve coping, en de fase van gedragsverandering, met 40 mensen die een controle interventie volgen waarbij er alleen kennis wordt overgedragen. Zowel deze RCT als de twee hieronder genoemde RCTs includeren inactieve mensen met een dwarslaesie die langer dan 10 jaar een dwarslaesie hebben en 18 jaar of ouder waren toen ze een dwarslaesie kregen.

Laag intensieve rolstoeltraining – Jan van der Scheer

Jan van der Scheer is bewegingswetenschapper en nu werkzaam als promovendus bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen aan het UMCG en de RUG in Groningen. Jan zal zich richten op de effecten van laag intensieve rolstoeltraining.



Overbelastingproblemen komen vaak voor bij gebruikers van een hoepelaangedreven rolstoel. Na 10-15 jaar in een rolstoel ervaart 50-75% van de rolstoelgebruikers chronische klachten aan de bovenste extremiteiten. Eerdere studies lieten zien dat een betere fitheid gerelateerd lijkt te zijn aan minder klachten aan de bovenste extremiteit. Specifieke fysieke trainingsprogramma's kunnen de fitheid verbeteren, een actieve leefstijl stimuleren en (vervolgens) overbelastingsverschijnselen voorkomen of zelfs verminderen.

Dit 3^e ALLRISC project zal de effecten en mechanismen van een laag intensieve rolstoeltraining evalueren in een groep inactieve mensen met een chronische dwarslaesie, die wordt vergeleken met een controle groep die niet zal trainen. De hypothese is dat de groep die laag intensief traint, na de training een betere fitheid en aandrijftechniek laat zien, daardoor een actievere leefstijl krijgt, en op de langere termijn minder overbelastingsklachten krijgt vergeleken met de niet trainende controle groep. In deze studie zullen 40 mensen met een dwarslaesie door toeval worden verdeeld over de trainingsgroep en de controle groep. De trainingsperiode is 16 weken waarin mensen 2x per week een half uur rolstoelrijden op een intensiteit van 35%HRR. Naast fitheid, actieve leefstijl en secundaire complicaties zullen er ook metingen plaatsvinden om (over)belasting van de pols, elleboog en schouder in kaart te brengen.

Hybride fietstraining – Arjan Bakkum



Arjan Bakkum is afgestudeerd aan de ALO en bij Bewegingswetenschappen. Hij is aangesteld als promovendus bij de Faculteit Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Zijn promotieonderzoek richt zich op de effecten van hybride fietstraining, waarbij fietsen met

behulp van elektrostimulatie van de benen wordt

gecombineerd met handbiken. Training voor mensen met een dwarslaesie richt zich vaak op de bovenste extremiteiten vanwege de verlamming van de onderste extremiteiten. Arminspanning zal echter niet bijdragen aan de preventie van bepaalde secundaire complicaties van het onderlichaam zoals bv. atrofie van de beenspieren, osteoporose, decubitus en een aantal cardiovasculaire stoornissen. Het activeren van de verlamde beenspieren, met behulp van elektrostimulatie, kan een deel van deze problemen ondervangen. Daarnaast wordt er bij hybride fietsen, ten opzichte van alleen arminspanning, een veel grotere spiermassa ingezet, met daarbij een grotere prikkel om de aerobe fitheid te bevorderen. Recente technologische ontwikkelingen hebben geleid tot een hybride fiets (de Berkelbike; www.berkelbike.nl) waarmee zowel binnen als buiten kan worden gefietst.

Dit 4^e ALLRISC project zal de effecten van een hybride fietstraining op fitheid, actieve leefstijl, en gezondheid vergelijken met een handbiketraining bij mensen met een chronische dwarslaesie. Daarvoor zullen 40 mensen met een chronische dwarslaesie gedurende 16 weken (2x per week, 30 minuten, 70%HRR) worden getraind met de Berkelbike (20 mensen) of met de handbike (20 mensen). Projecten 3 en 4 worden uitgevoerd in Reade in Amsterdam, Beatrixoord te Haren, de St. Maartenskliniek in Nijmegen en Heliomare in Wijk aan Zee.

De meetinstrumenten van de 4 projecten zullen op hoofdpunten hetzelfde zijn, zodat de uitkomsten van de projecten met elkaar kunnen worden vergeleken. De 3 interventiestudies zullen qua opzet vergelijkbaar zijn om de resultaten naast elkaar te kunnen leggen.

Website

Meer informatie over de projecten van ALLRISC en de contactgegevens van de promovendi en de projectleiders kunt u vinden op www.scionn.nl. Op deze website staan ook de projecten en uitkomsten van het 1^e door ZonMw gesponsorde onderzoeksprogramma 'Herstel van mobiliteit in de dwarslaesierevalidatie'.

Vragen of opmerkingen?

Contactadres Nieuwsbrief:

Sonja de Groot / Luc van der Woude

☒ Bewegingswetenschappen
UMCG

Antonius Deusinglaan 1
9713 AV Groningen

☎ (+31) 20 – 6071 699

✉ s.d.groot@reade.nl

✉ l.h.v.van.der.woude@med.umcg.nl

