

Nieuwsbrief ALLRISC Maart 2012

Het onderzoeksprogramma 'Active Lifestyle Rehabilitation Interventions in people with aging 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 langer bestaande dwarslaesie. Via deze nieuwsbrief willen wij u op de hoogte houden van de voortgang van het ALLRISC onderzoeksprogramma.

ALLRISC

Mensen met een langer bestaande 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 hart vaatziekten, maar ook met psychologisch functioneren. Waarschijnlijk komen met het ouder worden mensen met een dwarslaesie deze gezondheidsproblemen steeds vaker tegen.

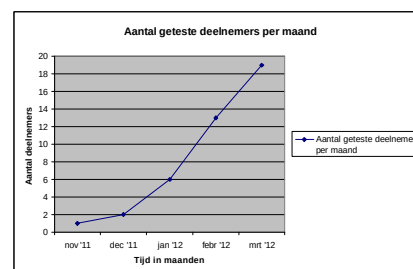
De 4 ALLRISC projecten zullen hieromtrent kennis ontwikkelen met als uiteindelijk doel het implementeren van deze kennis. Hieronder wordt beschreven wat de stand van zaken is rondom de 4 projecten.

ALLRISC – studie 1: Cohortstudie

In dit project onderzoeken we hoe vaak secundaire gezondheidsproblemen (blaas- en darmproblematiek, spasticiteit, doorligplekken, seksuele functiestoornissen, pijn, luchtwegproblemen en hart- en vaataandoeningen) voorkomen bij mensen die minimaal 10 jaar een dwarslaesie hebben. Daarnaast onderzoeken we de gevolgen van deze gezondheidsproblemen op fitheid, activiteitsniveau, participatie en kwaliteit van leven. Uiteindelijk willen we met behulp van deze gegevens aanbevelingen opstellen voor het verbeteren van de lange-termijn nazorg voor mensen met een dwarslaesie.

Voor dit onderzoek worden 300 rolstoelafhankelijke mensen met minimaal 10 jaar een dwarslaesie uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen en eenmalig naar het revalidatiecentrum te komen. De dag in het revalidatiecentrum bestaat uit: bloedafname, het maken van een hartfilmpje, een consult bij een revalidatiearts, een rolstoelvaardigheidstest, longfunctiemeting en een conditietest. Verder zal er een echo van de blaas en nieren worden gemaakt.

Na het positief oordeel van de Medisch Ethische Toetsingscommissie Utrecht in september 2011, heeft begin november de eerste testdag in revalidatiecentrum De Hoogstraat plaatsgevonden. Inmiddels zijn we in alle 8 de



betrokken revalidatiecentra van start gegaan en hebben we, verdeeld over deze centra, eind maart al 41 deelnemers getest.

De meeste mensen die worden aangeschreven staan positief tegenover deelname; vandaar dat onze inclusie voorspoedig verloopt. We hopen dit zo voort te kunnen zetten. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Jacinthe Adriaansen (j.adriaansen@dehoogstraat.nl; 030-2561330).

ALLRISC – studie 2: Zelf-management (*Healthy Active Behavioral Intervention SCI, HABITS*)

Het doel van deze studie is om mensen met een langer bestaande dwarslaesie te stimuleren om meer te bewegen of andere gezondheidsdoelen te behalen, door middel van een zelfmanagement cursus.

Om blijvende gedragsverandering mogelijk te maken naar een actievere leefstijl, is een gedragsinterventie zoals zelfmanagement mogelijk een vereiste.

De cursus richt zich op het ontwikkelen van zelfmanagementvaardigheden die een actieve gezonde leefstijl moeten bevorderen, namelijk: probleem oplossend vermogen, proactief copen en het vergroten van eigen effectiviteit.

De cursus bestaat uit één huisbezoek, 5 groepsbijeenkomsten en 5 individuele counseling gesprekken, verdeeld over 16 weken. Een trainer met expertise in dwarslaesie leidt de bijeenkomsten. Door middel van actieve leerstrategieën ontwikkelen deelnemers zelfmanagementvaardigheden en vergroten zij hun kennis over een gezonde actieve leefstijl.

In totaal willen we 80 mensen deel laten nemen: mensen met een dwarslaesie >10 jaar in combinatie met een laag activiteitsniveau. De helft van de mensen krijgt de

zelfmanagement interventie, de andere helft een controle interventie (hier vindt alleen kennisoverdracht plaats met betrekking tot bewegen en gezondheid).

Er is recent begonnen met het vragen van deelnemers.

HABITS vindt in de volgende revalidatiecentra plaats, Rijndam, de Hoogstraat, Adelante en Het Roessingh. Alle deelnemers worden op 3 momenten getest: vóór de interventie, direct na de interventie (16 weken) en een half jaar na de interventie (42 weken).

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Hedwig Kooijmans (h.kooijmans@erasmusmc.nl; 010-7043388).

ALLRISC- studie 3: Laag-intensieve rolstoeltraining

Centraal in deze studie staan effecten en onderliggende werkingsmechanismen van laag-intensieve

rolstoeltraining op fitheid van mensen met een langer bestaande dwarslaesie (>10 jaar) en die weinig fysiek actief zijn. Daarnaast wordt gekeken naar

pijn/overbelasting van het bovenlichaam, aandrijftechniek, rolstoelvaardigheden en fysieke

activiteit. We zoeken naar 40 proefpersonen, die willekeurig verdeeld worden over een niet-trainende controlegroep en een trainingsgroep. De training bestaat uit het rijden op een lopende band: 16 weken, 2x p/w, op 30-40% heart rate reserve (of 1-3 op de Borg-schaal).

De voorbereidingen van het 1^e jaar beginnen hun vruchten af te werpen. Tot nu toe zijn bij 13 proefpersonen in het Beatruxoord en Heliomare eerste metingen uitgevoerd. Inmiddels hebben 2 trainende proefpersonen 16 weken training achter de rug; 5 anderen zijn consistent aan het trainen. Bij een aantal van hen is er een behoorlijke vooruitgang geboekt, vooral in het aantal minuten dat achtereen gereden kan worden. Overbelastingsklachten tijdens de trainingen zijn niet voorgekomen.

Er kan voorzichtig gesteld worden dat de training een aantal positieve effecten heeft. Meer proefpersonen en trainingen zullen meer duidelijkheid verschaffen. We hopen begin volgend jaar voldoende proefpersonen te hebben gevonden; we houden ons aanbevolen wanneer er interesse voor deelname is!

Voor meer informatie over dit project kunt u contact opnemen met Jan van der Scheer (050-3632719; j.w.van.der.scheer@umcg.nl).

ALLRISC- studie 4: Effecten van hybride fietstraining

De wetenschappelijke studie “Effecten van hybride fietstraining bij inactieve mensen met een chronische dwarslaesie” onderzoekt de effectiviteit van hybride fietstraining bij mensen met een chronische dwarslaesie (>10 jaar) en lichamelijk inactief zijn. Hybride fietsen is een combinatie van handbiken en fietsen van de benen met behulp van functionele elektrostimulatie. De effecten van het 16 weken durende hybride trainingsprogramma worden vergeleken met de effecten van een 16 weken durende

handbiketrainings-interventie, waarbij er alleen met de armen wordt gefietst.

Sinds november 2011 zijn de eerste deelnemers gestart met het onderzoek dat tot november 2013 zal lopen. Het onderzoek vindt plaats in revalidatiecentrum Reade Amsterdam en in de St. Maartenskliniek

Nijmegen. In Reade trainen momenteel 2 mensen in de BerkelBike en 2 mensen trainen in de handbike. In de St. Maartenskliniek trainen 3 personen: 2 in de BerkelBike en 1 in de handbike. De trainingen verlopen voorspoedig. Er staan op dit moment nog in totaal 11 mensen op de wachtlijst die komend jaar zullen gaan beginnen aan het onderzoek. Daarnaast wordt er nog actief gezocht naar meer potentiële kandidaten voor het onderzoek om ons streven van 40 deelnemers te halen.

Eén van de metingen die uitgevoerd wordt, is de botdichtheidsbepaling van de knie met behulp van een DXA-scan. Omdat botbreuken bij mensen met een dwarslaesie het meest voorkomen rond de knie (door een sterk afgenomen botdichtheid daar), zijn we geïnteresseerd of de hybride fietstraining kan zorgen voor een verhoging van de botdichtheid van de knie. Omdat er geen standaard methode bestaat voor het analyseren van de kniemet een DXA-scan, hebben we in oktober 2011 onderzoek gedaan naar een nieuwe methode om in die regio de botdichtheid te kunnen bepalen. Op basis van dit onderzoek, zijn we gekomen tot een betrouwbare methode om effecten van hybride fietstraining op de botdichtheid van de knie te kunnen meten.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Arjan Bakkum (a.j.t.bakkum@vu.nl; 020-5982628).

Artikelen

De eerste artikelen van deze projecten, een beschrijving over de opzet van de onderzoeken, zullen in maart worden ingediend voor publicatie in het tijdschrift ‘Disability and Rehabilitation’.

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

www.scionn.nl



Een fitheidstest tijdens een meetdag

