



DUCHENNE CONGRES 2024

Corpus, Oegstgeest
Zaterdag 23 november



DUCHENNE CONGRES



LU Leids Universitair
MC Medisch Centrum

duchenne
centrum
nederland

dr. Menno van der Holst

Fysiotherapie: het belang van bewegen bij Duchenne

Bewegen is gezond

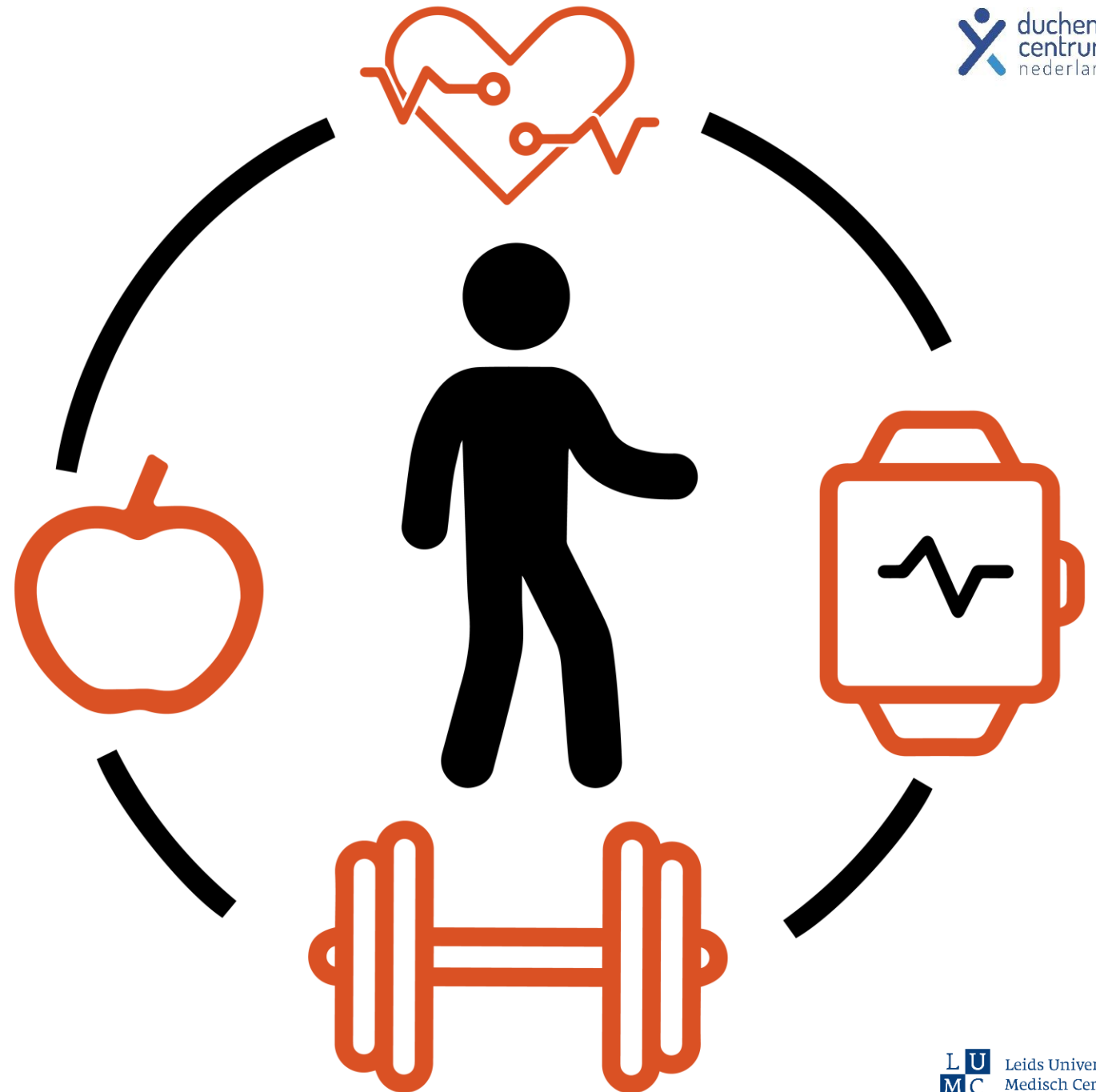
Dat weet iedereen! Toch?

Maar wat is voldoende bewegen?

Waarom is het belangrijk?

En hoe doe je dat?

Zeker als je Duchenne hebt.....





Actieve en Gezonde Leefstijl

LU Leids Universitair
MC Medisch Centrum

duchenne
centrum
nederland



<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sport-bewegen-en-gezondheid>

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen>

Nederlandse beweegrichtlijnen



Volwassenen en senioren



- Minstens 150 minuten per week matig of
- + zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en
- + botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen.
- + Voorkom veel stilzitten.



Kinderen (4 tot 18 jaar)

- + Minstens één uur per dag matig of zwaar intensieve inspanning.
- + Minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.
- + Voorkom veel stilzitten.

Voldoen aan de richtlijn

- Slechts 45% voldoet aan de norm



[Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen](#)



Richtlijnen voor kinderen met een fysieke beperking

*Jeugd
4 tot 18 jaar*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je
ademhaling sneller wordt.



3x per week
*spier- en botversterkende
activiteiten*

Zoals buitenspelen,
fietsen en sporten.



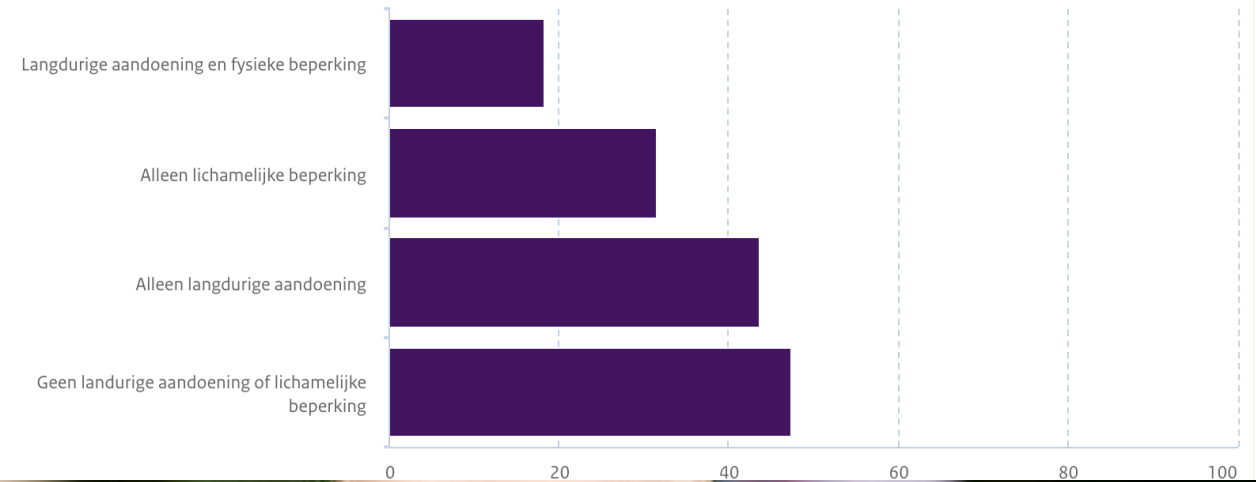
Voldoen aan de richtlijn

80% met chronische
fysieke beperking voldoet
niet aan beweegnorm

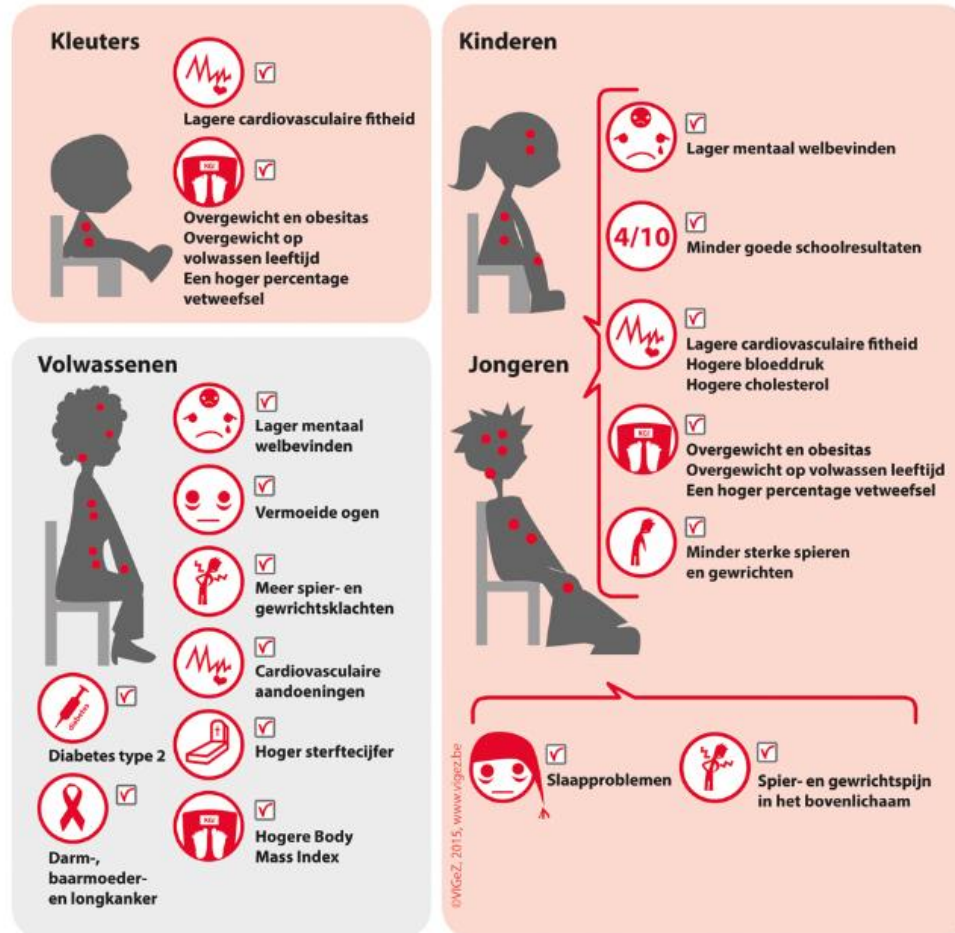


Voldoen aan de beweegrichtlijnen naar chronische aandoening/beperking 2022

Nederlandse bevolking 12 jaar en ouder



De nadelen van te weinig bewegen



Cardiovasculaire aandoeningen

Overgewicht

Mentaal welbevinden

Fitheid

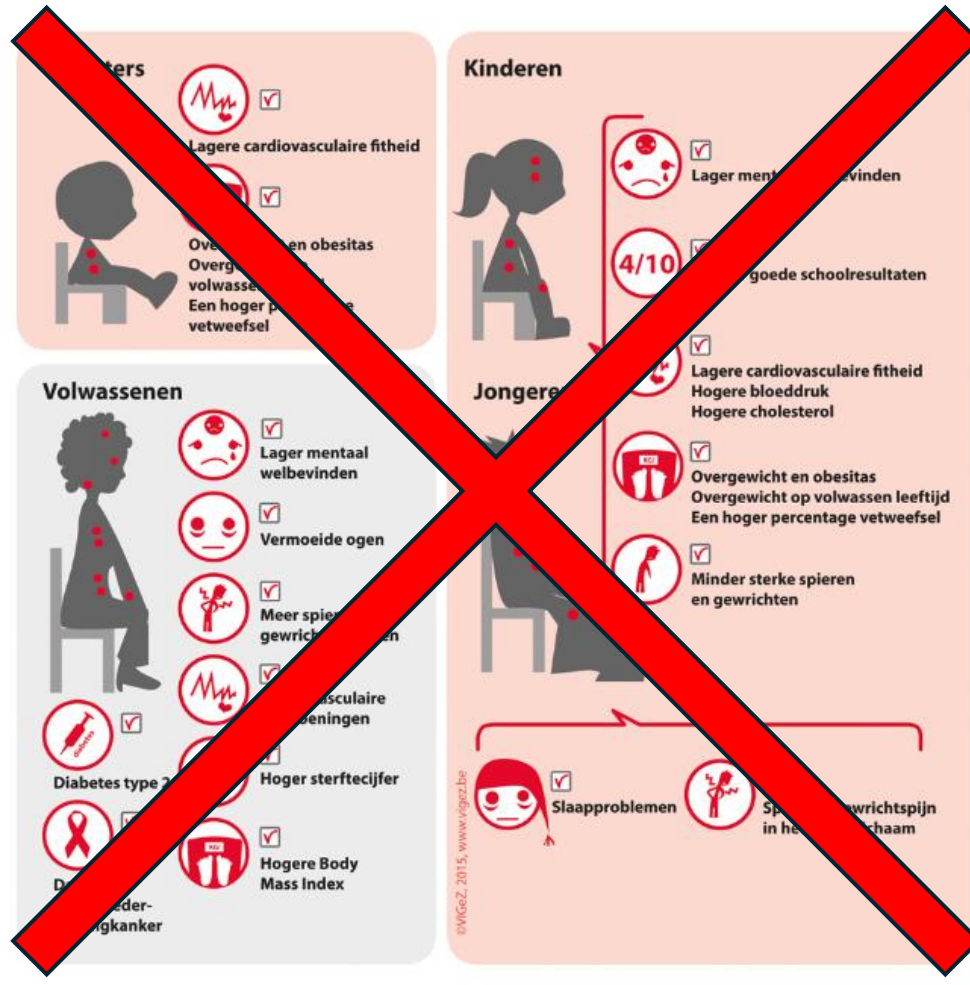
Spierkracht

Leerprestaties

Slaap



De voordelen van bewegen



Cardiovasculaire aandoeningen

Overgewicht

Mentaal welbevinden

Fitheid

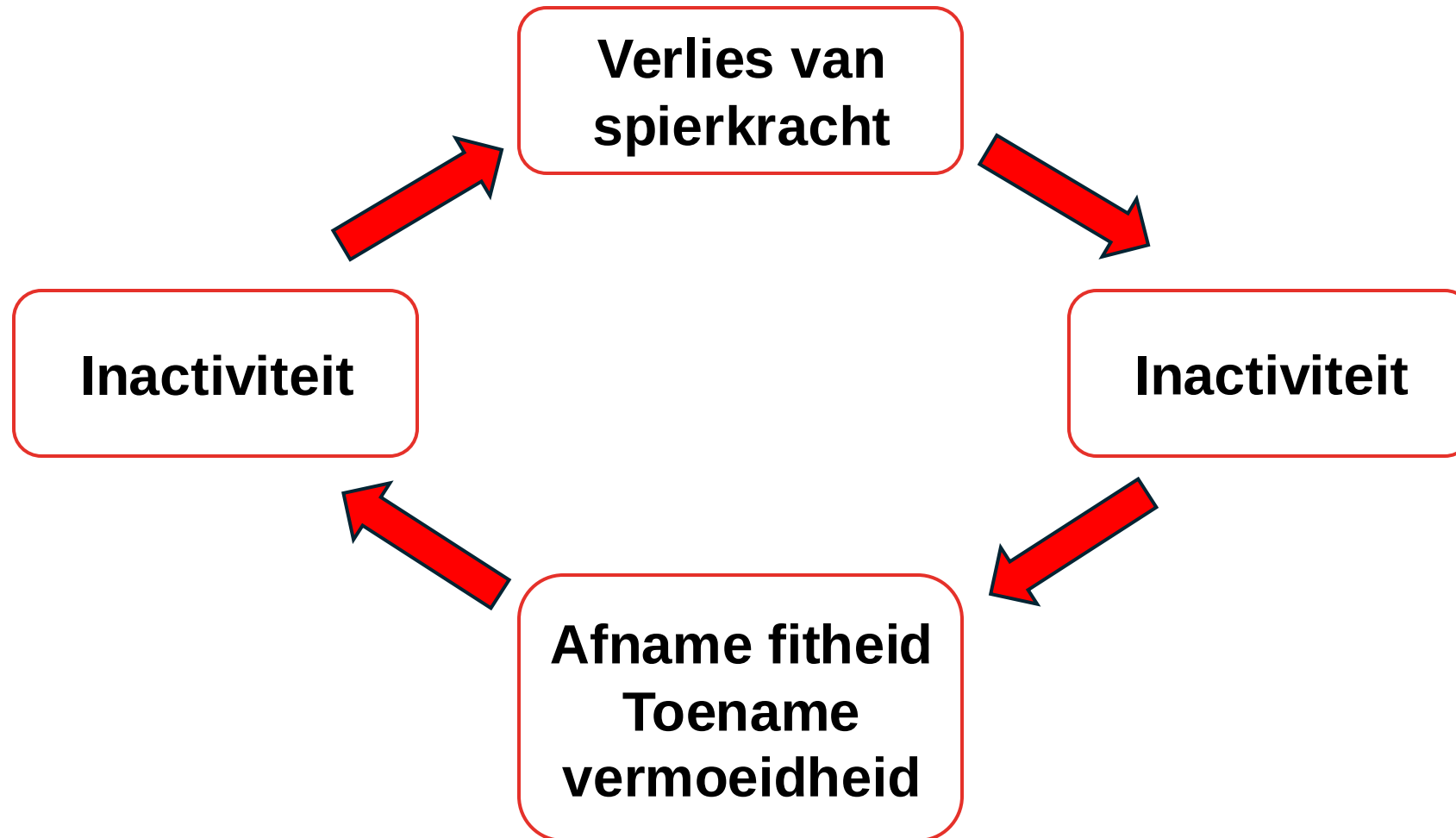
Spierkracht

Leerprestaties

Slaap



De extra nadelen van te weinig bewegen bij Duchenne



Richtlijnen voor Duchenne



 uithoudingsvermogen

 lage/matige intensiteit

 2-3 x per week 20-25 min.

 krachtuithoudingsvermogen

 2 series 20-25 herhalingen

 2-3 x per week 20-25 min.

Wordt er voldaan aan de Duchenne richtlijn?



Wordt er voldaan aan de Duchenne richtlijn?

Nieuwe studie om dat te achterhalen:

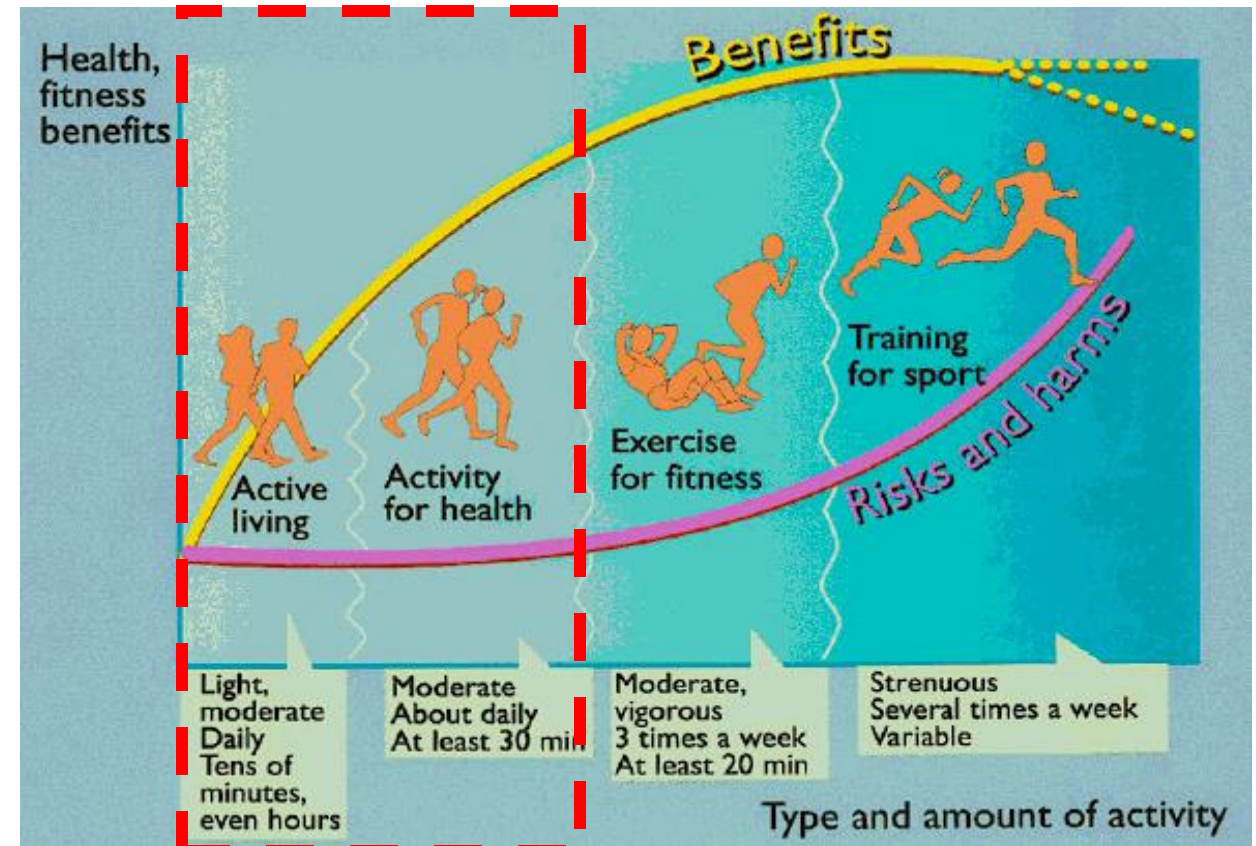
- Beweegdagboek
- Activity tracker
- Kwaliteit van Leven / Participatie
- Relatie met beweeggedrag ouders



Beweeegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Wat is haalbaar?



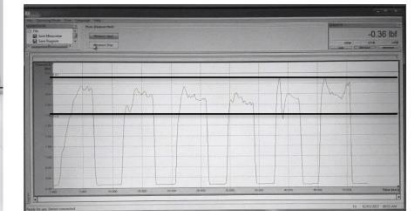
Training bij Duchenne

Rust-Roest studie

- Ondersteunde arm en been training
- Veilig en haalbaar
- Effectief (MFM stabiel (interventie) vs achteruitgang (controle))

Recente studies laten zien dat isometrisch trainen en conditie training veilig zijn

- verbetering in kracht benen
- verbeterde inspanningstolerantie (gewenning aan inspanning)



Training bij Duchenne



Rust-Roest studie

- Ondersteunde arm en been training
- Veilig en haalbaar
- Effectief (MMT stabiel (interventie) vs achteruitgang (controle))

Recente studies laten zien dat isoelectrisch trainen en conditie trainingen kunnen zijn

- verbetering in kracht benen
- verbetering in spanningstolerantie (hoe lang kan iemand aan inspanning)

Kracht bovenbenen icm buigzaamheid enkel voorspeller voor betere functionele mogelijkheden

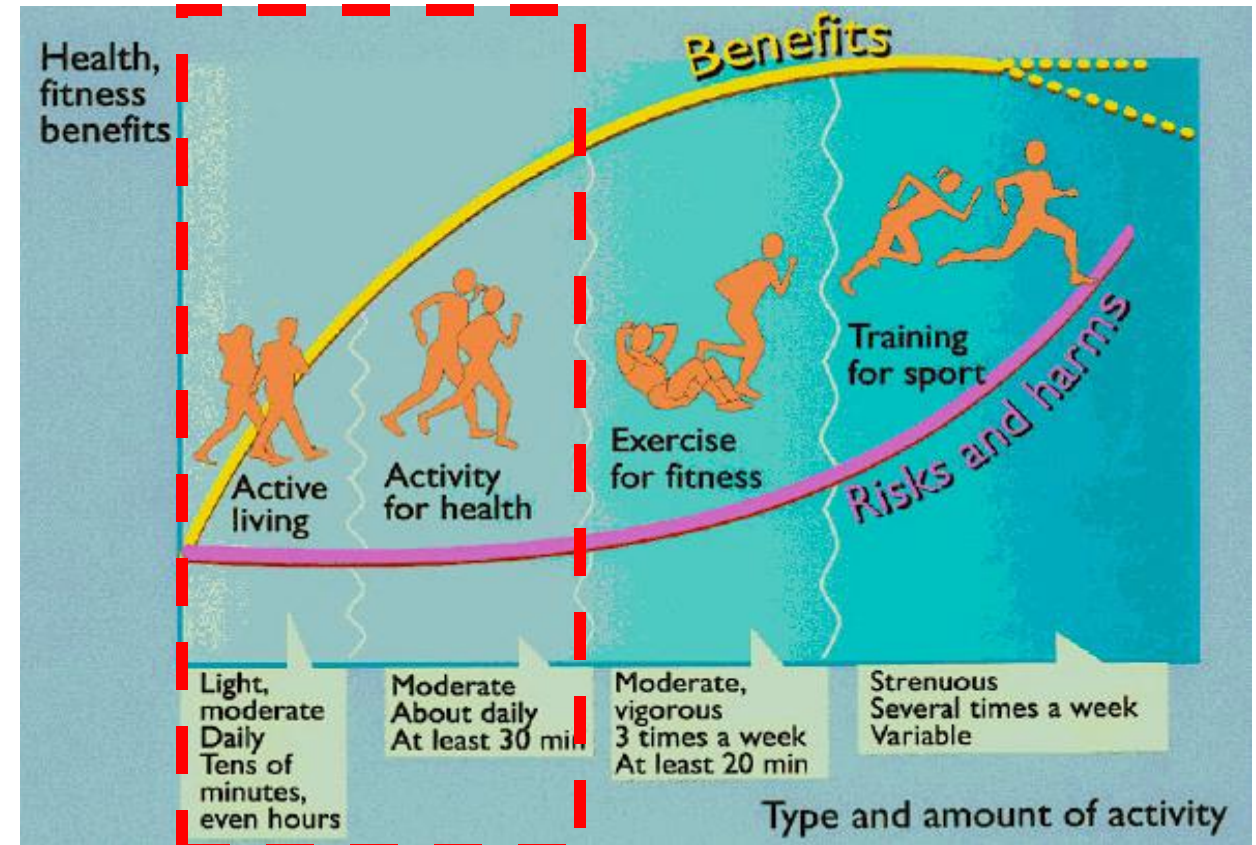
- lopen, staan op de grond, etc



Beweeegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

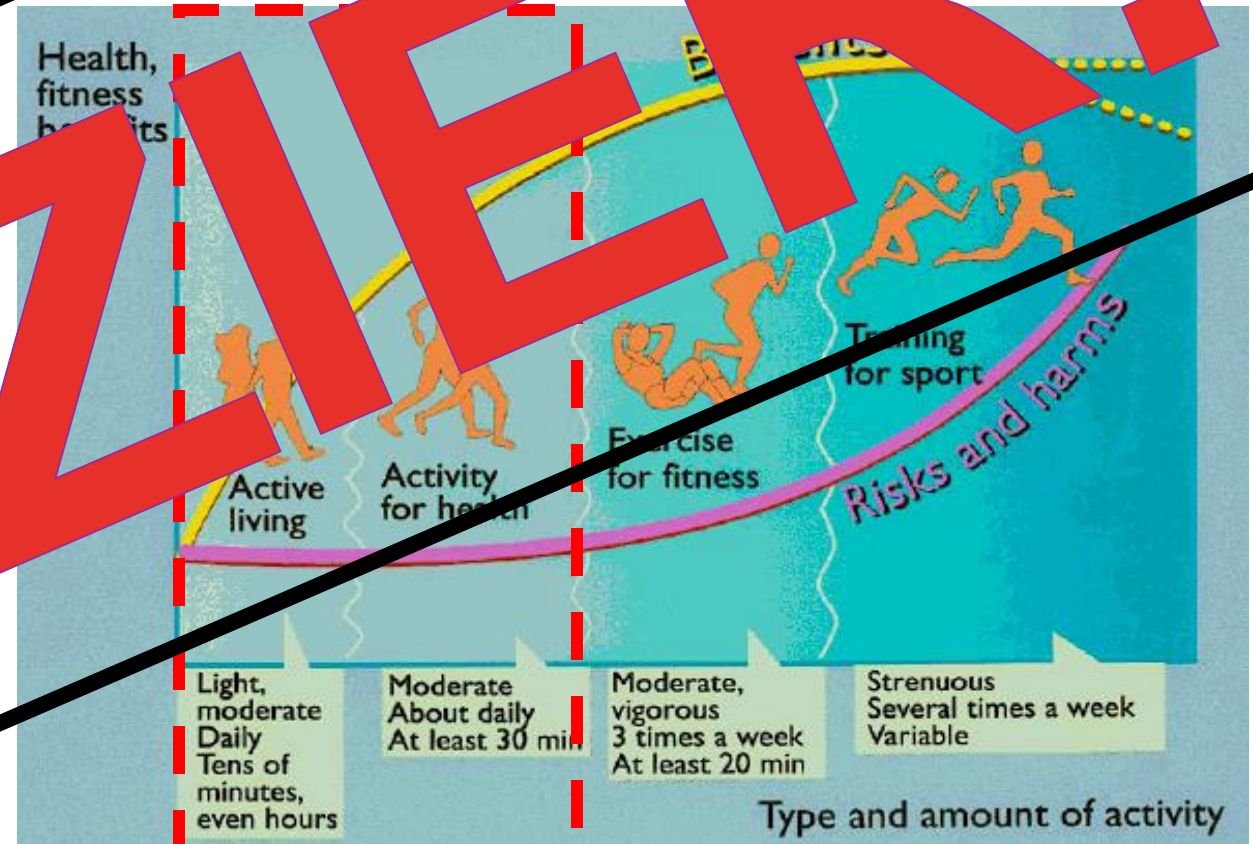
- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Wat is haalbaar?



Beweegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

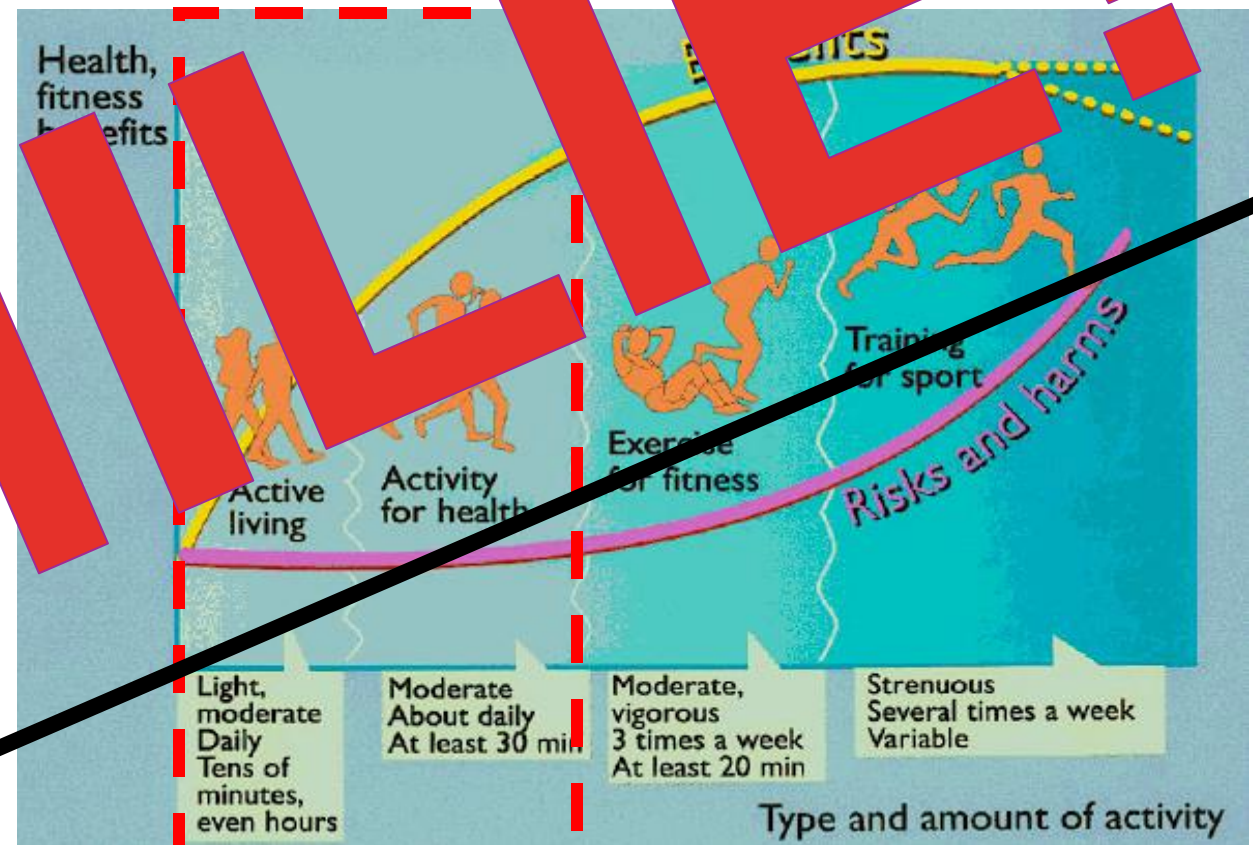
- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren
- Wat haalbaar?



Beweegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

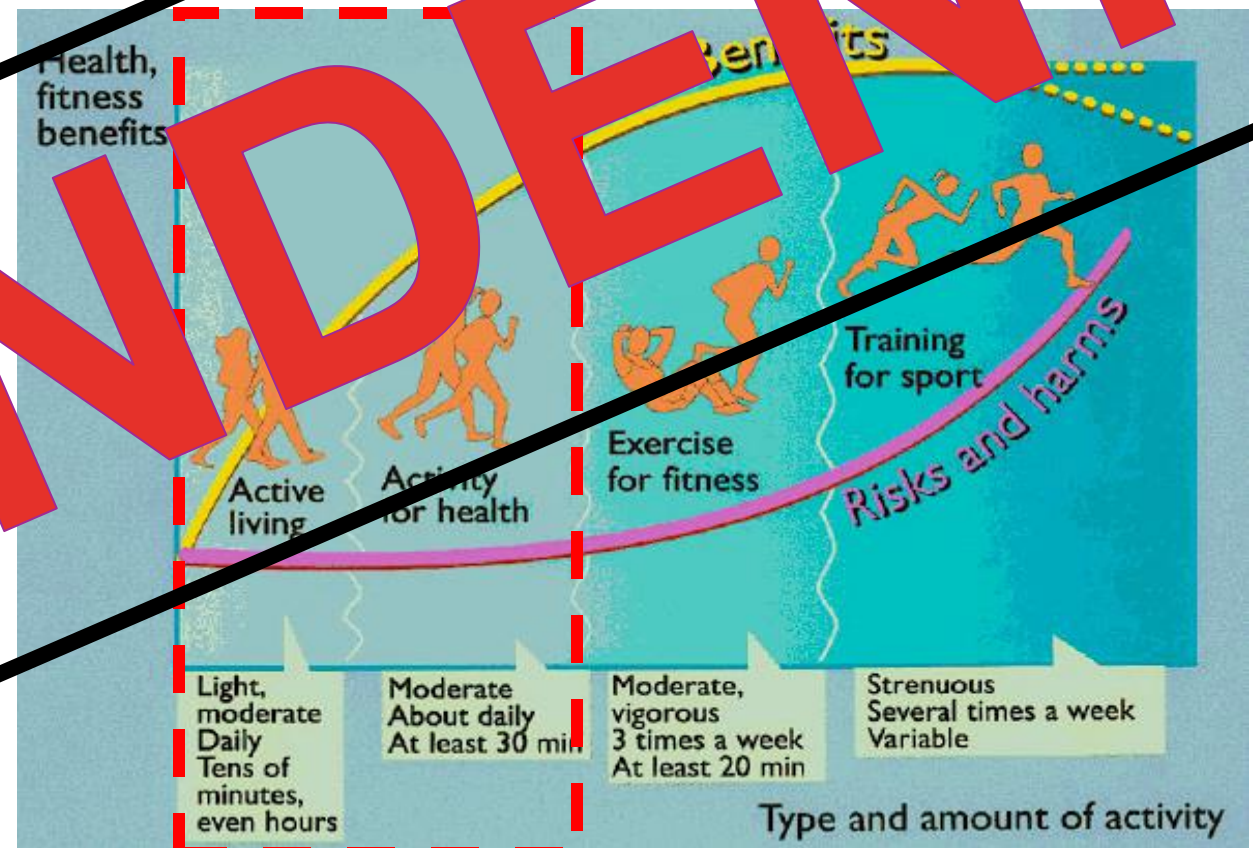
- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Wat is haalbaar?



Beweegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

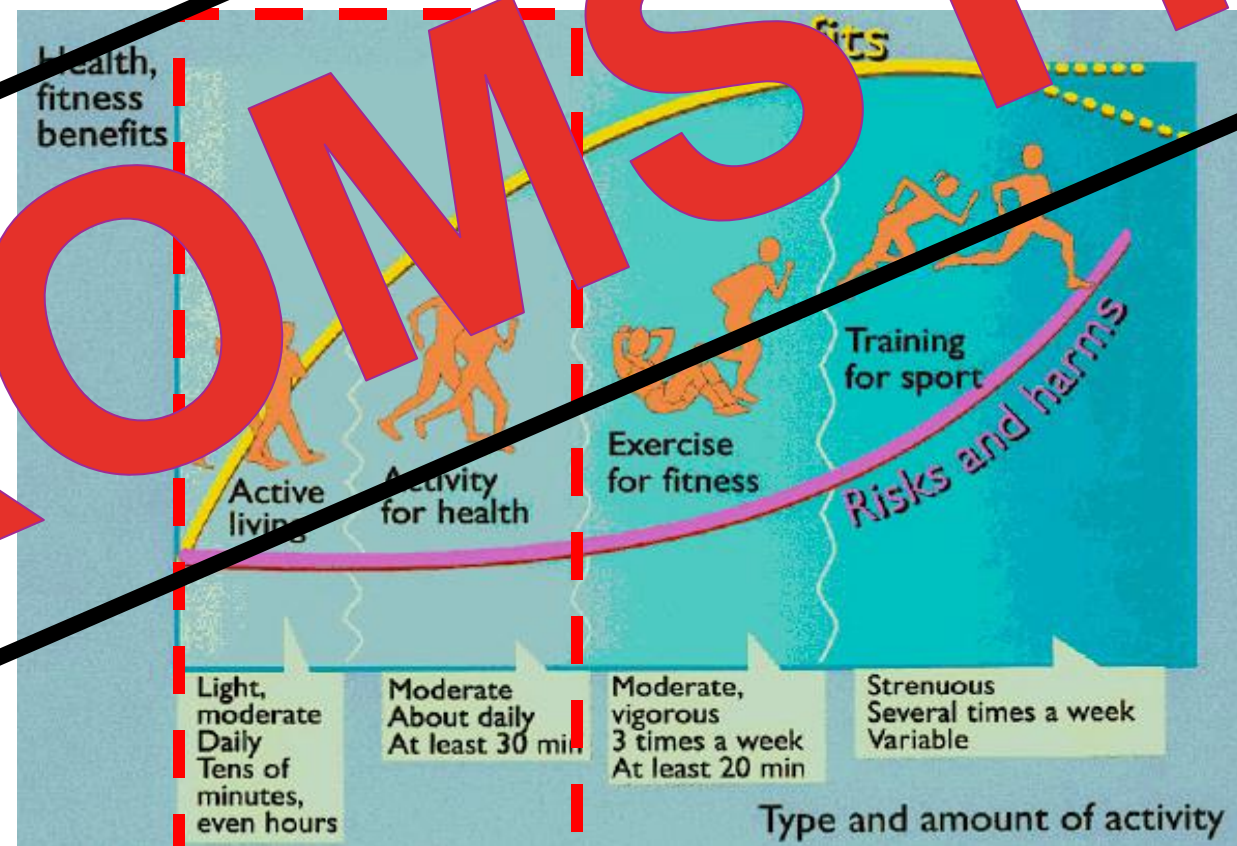
- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Wat is haalbaar?



Beweegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Wat is het belang?



Bewegen en Duchenne nu



**# hoe
dan?**

Bewegen en Duchenne nu



Voor mensen met een
fysieke beperking geldt:

1

***Elke vorm van
beweging telt*** en heeft
een positief effect

2

Kies zelf de manier van
bewegen die binnen je
eigen grenzen past

3

Maak bewegen een
vast onderdeel van je
dagelijks leven

Bewegen en Duchenne nu



Hoe actiever in ADL, hoe minder extra training.

Fysiotherapie, gym, hydrotherapie, buitenspelen
(aangepaste) sport, zelfstandigheid, spel;
het telt allemaal mee!

SPORT IS IETS
VOOR JOU!

WELKOM BIJ DE SPORTPOLI

Dit is de start van een persoonlijk begeleidingstraject naar een sportclub die past bij jou.

Een sportclub waar je plezier hebt, vrienden maakt, fit wordt en je zelfvertrouwen groeit.

Wij staan voor je klaar en helpen in 5 eenvoudige stappen!

Meer info? Mail dan naar info@esthvergeerfoundation.nl of bel 06-51 89 38 49 en check ons op



esther
vergeer
FOUNDATION

ELK KIND DE KANS OM
'GEWOON' TE SPORTEN

Made mogelijk gemaakt door:

VRIENDEN
LOTERIJ



SURFEN MET DUCHENNE



Bewegen en Duchenne



- Hou energie over voor de dingen die er toe doen!
- Zorg voor afwisseling!
- Probeer een sport!
- Bekijk met je fysiotherapeut/ouders/vrienden wat lukt

Maak een plan!

Exercise
is Medicine®



ZIJN ER NOG VRAGEN?