

SP^WARTEN MET

Sporten met een zwakke rug, een hartkwaal of een motorische handicap: het is absoluut mogelijk. 'Er zijn maar heel weinig ziektes of handicaps die sport blijvend in de weg staan', zegt prof. dr. Gaëtane Stassijns, waarnemend diensthoofd fysische geneeskunde.



HINDERNISSEN

Vlak na een ongeval of in de acute fase van een ziekte is sport niet aan de orde, maar dat verandert tijdens de revalidatie. 'We moedigen patiënten altijd aan om de draad van hun leven weer op te pikken', zegt Stassijns. 'Daar hoort sport zeker bij. Het is gewoon goed: het versterkt de spieren, brengt hart en vaten in een betere conditie en verhoogt de beweeglijkheid en lenigheid.' 'Ook psychisch heeft sport een bewezen positief effect', vult dr. Thierry De Vroey aan. 'En als patiënten mentaal sterker staan, verandert dat vaak ook hun pijnbeleving.'

Zelf leren vliegen

Sommige patiënten staan voor een lange weg terug. Wie lang immobiel is geweest, heeft immers verzwakte spieren, pezen en kraakbeen. Begeleiding in een revalidatiecentrum of door een kinesitherapeut is vaak een must. Oefentherapie is immers een beetje als koorddans. Doe je te weinig, dan bereik je niets. Doe je te veel of maak je de verkeerde bewegingen, dan raak je overbelast. Sommige pijn is in het begin normaal, andere niet. 'Om al die redenen is begeleiding nodig. De bedoeling is echter wel dat de patiënt uiteindelijk zelf leert vliegen', zegt Stassijns. 'Belangrijk is vooral dat hij weer een sport kan doen die hij graag doet. We zien trouwens regelmatig patiënten die na hun ongeval of ziekte juist sportiever worden', voegt collega dr. Henk Dijs eraan toe.

Ziektes of handicaps die sport definitief van het lijstje schrappen, zijn er nauwelijks. Voor bijvoorbeeld rolstoelpatiënten zijn er tal van sportverenigingen. Van zwemmen en badminton tot volleybal en basketbal: het aanbod is groot, al is het soms wat zoeken. Stassijns: 'Voor rugpatiënten is tennis bijvoorbeeld vrij belastend, maar dubbelspel kan meestal nog wel. We tonen ook hoe de patiënt zijn techniek kan aanpassen.'

Sport na hartinfarct: het moet

Ook patiënten met hartproblemen worden vandaag meer dan ooit aangemoedigd om volop te bewegen. Uit een studie blijkt dat hartpatiënten die na hun revalidatie blijvend regelmatig sporten, tot 38% langer leven. Met andere woorden: sporten na een hartinfarct of hartoperatie mag niet, het moet. Topprestaties zijn niet nodig, wel regelmatig bewegen, liefst elke dag.

Of er beperkingen zijn? 'Dat hangt af van patiënt tot patiënt', zegt Paul Beckers, coördinator van de hartrevalidatie in het UZA. 'Een patiënt die perfect is hersteld na een hartinfarct of een bypassoperatie, kan in principe onbeperkt sporten. Mensen met blijvende hartschade moeten wel bepaalde grenzen respecteren. Zo moeten sommigen piekspanningen vermijden.' Trainen met een hartslagmeter kan nuttig zijn, maar hoeft niet. 'Er is een eenvoudige regel', zegt Beckers. 'Als je tijdens het sporten niet meer kunt praten, ga je in het rood en moet je het rustiger aan doen. Pijn op de borst of het gevoel dat je flauwvalt, zijn uiteraard regelrechte alarmsignalen.'

Idealiter zou elke patiënt na zijn ingreep of hospitalisatie een revalidatieprogramma moeten volgen in een multidisciplinair revalidatiecentrum of bij een kinesitherapeut. 'Als de patiënt zijn revalidatie goed heeft doorstaan en het sportadvies van zijn arts of kinesitherapeut opvolgt, mag hij weer op eigen houtje sporten. Dan kan er niks gebeuren', zegt cardiologe prof. dr. Viviane Conraads. Overmoedige patiënten afremmen is zeker niet de hoofdbekommernis van een cardioloog, beklemtoont ze. 'Mensen die teveel doen en zo problemen krijgen, vormen een uiterst kleine minderheid. Daar tegenover staat een massa patiënten die je een schop onder hun **** zou moeten geven omdat ze niets doen. Want die ondermijnen pas echt hun gezondheid.'

Rolstoelgebruiker Jan Wachters (48) wandelt en zwemt

'HET LIEFST DEED IK DE DODENTOCHT MEE'

'Ik heb een erfelijke spierziekte, waardoor ik sinds een tiental jaar in een rolstoel zit. Vooral de laatste jaren doe ik veel aan sport. Ik heb al van alles geprobeerd: fitness, wheelen (*koersen met de rolstoel*), handbike (*een soort manueel aangedreven fiets*), badminton, basket ... Een aantal sporten heb ik moeten opgeven wegens blessures. Momenteel hou ik het vooral bij zwemmen en wandelen langs de dijken en rivieren van de Rupelstreek. Als ik het bordje met *Baksteenroute 49 km* zie, moet ik mij inhouden om niet de hele afstand te doen. Het liefst zou ik eens de Dodentocht in Bornem meedoen, maar daarmee zou ik mijn lichaam geweld aandoen. Marc Herremans, die als rolstoelgebruiker triatlons doet, vind ik een ongelooflijke gast, en een heel joviale kerel bovendien. Sport is echt belangrijk voor mij. Door te sporten voel ik me fysiek en mentaal beter.'

Mohamed Benyahia (32) voetbalt weer na rugschool

'OP TERMIJN WIL IK WEER COMPETITIE SPELEN'

'Tot voor enkele jaren speelde ik voetbal op competitieniveau. Het was mijn leven: twee keer per week trainen en match op zondag. Maar na een auto-ongeluk sukkelde ik twee jaar lang met nek- en rugpijn. Of ik nu stond, zat of lag, ik had altijd pijn. Ik zat in die periode echt in de put. In het UZA werd vastgesteld dat ik twee beginnende hernia's had. Dr. Dijs beloofde me dat ik na een paar maanden rugschool weer zou kunnen voetballen. Bijna vier maanden ben ik twee keer per week naar het ziekenhuis gegaan voor aangepaste oefeningen en ergotherapie. En ik moet zeggen: mijn arts heeft gelijk gekregen. Mijn rugpijn is zeker met de helft verminderd en ik speel weer voetbal met vrienden. Ik ga minstens twee keer per week fitnessen om de opgebouwde rugspieren te onderhouden. En op termijn wil ik zeker weer competitie spelen.'