

Beweging voor mensen met claudicatio intermittens



Regelmatig bewegen, bijvoorbeeld door middel van loopbandtraining, is voor patiënten met claudicatio intermittens zeer effectief gebleken. Echter, maar een klein deel van de patiënten met claudicatio intermittens beweegt regelmatig. Patiënten met claudicatio intermittens ervaren pijn tijdens het lopen door slagaderverkalking in de benen. Etalagebenen is de volksterm voor claudicatio intermittens. Weinig beweging als gevolg van pijn tijdens het lopen resulteert in een verergering van de symptomen (Aamot & Rognmo, 2018).

TOENAME IN MAXIMALE EN PIJNVRIJE LOOPAFSTAND

Uit een literatuur review is naar voren gekomen dat patiënten met claudicatio intermittens die deelnemen aan een trainingsprogramma een significante verbetering laten zien in maximale en pijnvrije loopafstand (Lane et al., 2014). Loopafstand was significant meer toegenomen na fysieke activiteit in vergelijking met standaard zorg waar fysieke activiteit geen onderdeel van is. Deze verbeteringen waren na 2 jaar nog steeds

aanwezig. Zo kwam er uit de studie naar voren dat patiënten die deelnamen aan een trainingsprogramma ongeveer 110 meter verder konden lopen dan patiënten die niet deelnamen aan een trainingsprogramma, waarvan 80 meter zonder pijn te ervaren.

Ook een ander onderzoek concludeerde dat de maximale looptijd was toegenomen na een trainingsprogramma (Januszek et al., 2014). De maximale

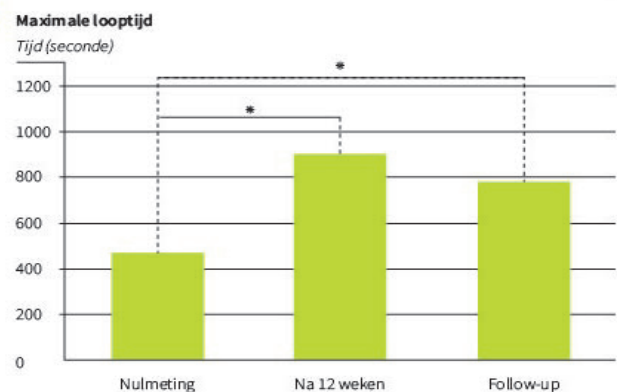
SILVERFIT: BEWEGEN MET PLEZIER

SilverFit startte in 2008 met het maken van (virtuele) beweegoefeningen in spelvorm voor de geriatrische revalidatie. Onze specialiteit is om oefeningen op zo'n manier aan te bieden dat ze toegankelijk zijn voor mensen die fysiek of cognitief, tijdelijk of chronisch, minder kunnen. Onze software maakt het mogelijk om iedere cliënt een oefening aan te bieden die zowel toegankelijk en leuk, als therapeutisch zinvol is. Inmiddels worden onze systemen gebruikt in ruim 3900 zorginstellingen wereldwijd: in de Verstandelijke Gehandicaptenzorg, woon-zorgcentra, (geriatrische) revalidatiecentra, ziekenhuizen en dagbesteding.

looptijd was toegenomen met 90% na een 12- weken-durend trainingsprogramma dat bestond uit loopbandtraining. Daarnaast werd er door Regensteiner et al. (2002) geconcludeerd dat de kwaliteit van leven van patiënten met claudicatio intermittens toeneemt wanneer de maximale loopafstand ook toeneemt. Tenslotte geeft Gommans et al. (2015) aan dat een trainingsprogramma onder toezicht veilig is voor patiënten met claudicatio intermittens.

MAXIMALE LOOPTIJD TOEGENOMEN

90% toename in maximale looptijd na loopbandtraining



Populatie: 67 patiënten (gemiddeld 65,5 jaar) met claudicatio intermittens. Methode: 3 dagen per week loopbandtraining gedurende 12 weken. Maximale looptijd werd gemeten vooraftgaand aan de training (nulmeting, na 12 weken training en 37 weken na de training (Follow-up)).

Bron: Januszek et al. (2014)

Loopbandtraining door middel van de SilverFit Mile

Het is niet altijd even makkelijk om patiënten met claudicatio intermittens deel te laten nemen aan looptrainingen. Een van de redenen waardoor zij minder snel gemotiveerd zijn is de pijn die zij ervaren tijdens het lopen (Abaraogu et al., 2018). De SilverFit Mile biedt loopbandtraining aan met routefilms door binnen- en buitenland. De patiënt heeft een prachtig uitzicht tijdens het lopen en kan tevens zijn of haar eigen favoriete routes kiezen. Lopen met een routefilm zorgt ervoor dat de patiënten worden afgeleid van de pijn en dat zij rechtop lopen. Dit leidt tot hogere therapietrouw.

“Het maakt het lopen iets plezieriger, omdat je niet naar een stilstaand ding zit te kijken, maar naar iets wat beweegt. Je tijdsgevoel gaat anders werken, zodat je langer aan het lopen bent zonder dat je het zelf in de gaten hebt.”

- Cliënt BrabantZorg -



HOE WERKT HET?

De SilverFit Mile wordt geïnstalleerd op een loopband. Voor de loopband komt een groot beeldscherm waarop een route wordt getoond. De snelheid van de film wordt bepaald door de snelheid waarmee de gebruiker loopt. Hierdoor krijg je het gevoel daadwerkelijk een wandeling te maken in een andere omgeving. Als u reeds een loopband heeft, dan kunnen wij de SilverFit Mile hierop aansluiten. Heeft u nog geen loopband, dan adviseren wij u graag.

INTERESSE IN EEN DEMONSTRATIE?

We komen graag bij u langs op locatie of we verzorgen een online demo. U kunt met ons contact opnemen via: Info@silverfit.nl of 0348 769 110.

LITERATUUR

Aamot, I.L., & Rognmo, Ø. (2018). Exercise therapy in intermittent claudication. *E-Journal of Cardiology Practice*, 16(7).

Abaraogu, U., Ezenwankwo, E., Dall, P., Tew, G., Stuart, W., Brittenden, J., & Seenan, C. (2018). Barriers and enablers to walking in individuals with intermittent claudication: A systematic review to conceptualize a relevant and patient-centered program. *PLoS One*, 13(7), e0201095.

Gommans, L.N., Fokkenrood, H.J., van Dalen, H.C., Scheltinga, M.R., Tejjink, J.A., & Peters, R.J. (2015). Safety of supervised exercise therapy in patients with intermittent claudication. *Journal of Vascular Surgery*, 61(2), 512-518.

Januszek, R., Mika, P., Konik, A., Petriczek, T., Nowobilski, R., & Niżankowski, R. (2014). The effect of treadmill training on endothelial function and walking abilities in patients with peripheral arterial disease. *Journal of Cardiology*, 64(2), 145-151.

Lane, R., Ellis, B., Watson, L., & Leng, G.C. (2014). Exercise for intermittent claudication. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7.

Regensteiner, J.G., Ware, J.E. Jr, McCarthy, W.J., Zhang, P., Forbes, W.P., Heckman, J., & Hiatt, W.R. (2002). Effect of cilostazol on treadmill walking, community-based walking ability, and health-related quality of life in patients with intermittent claudication due to peripheral arterial disease: meta-analysis of six randomized controlled trials. *Journal of the American Geriatrics Society*, 50(12), 1939-1946.