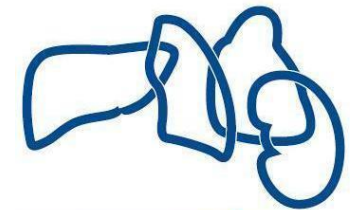


Bewegen, overgewicht en spiermassa na transplantatie



Eva Corpeleijn
Unit 'Lifestyle medicine in obesity and
diabetes'
Afdeling Epidemiologie
University Medical Center Groningen



UMC Groningen
Transplantatie Centrum

Ik heb geen conflict of interest



Survey

Vraag 1.

Heeft iemand van uw zorgteam (arts, diëtist, verpleegkundige, fysiotherapeut, ...) u geadviseerd om na de transplantatie te gaan bewegen voor herstel?

En is er gekeken naar wat u dan kunt doen? (bv welke vergoeding, beschikbare programma's, begeleiding)

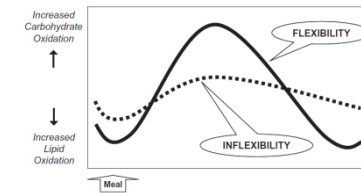
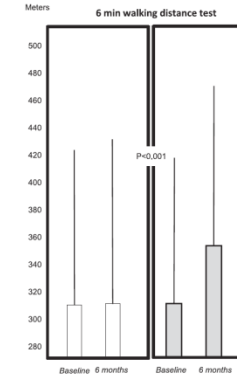
Survey

Vraag 2.

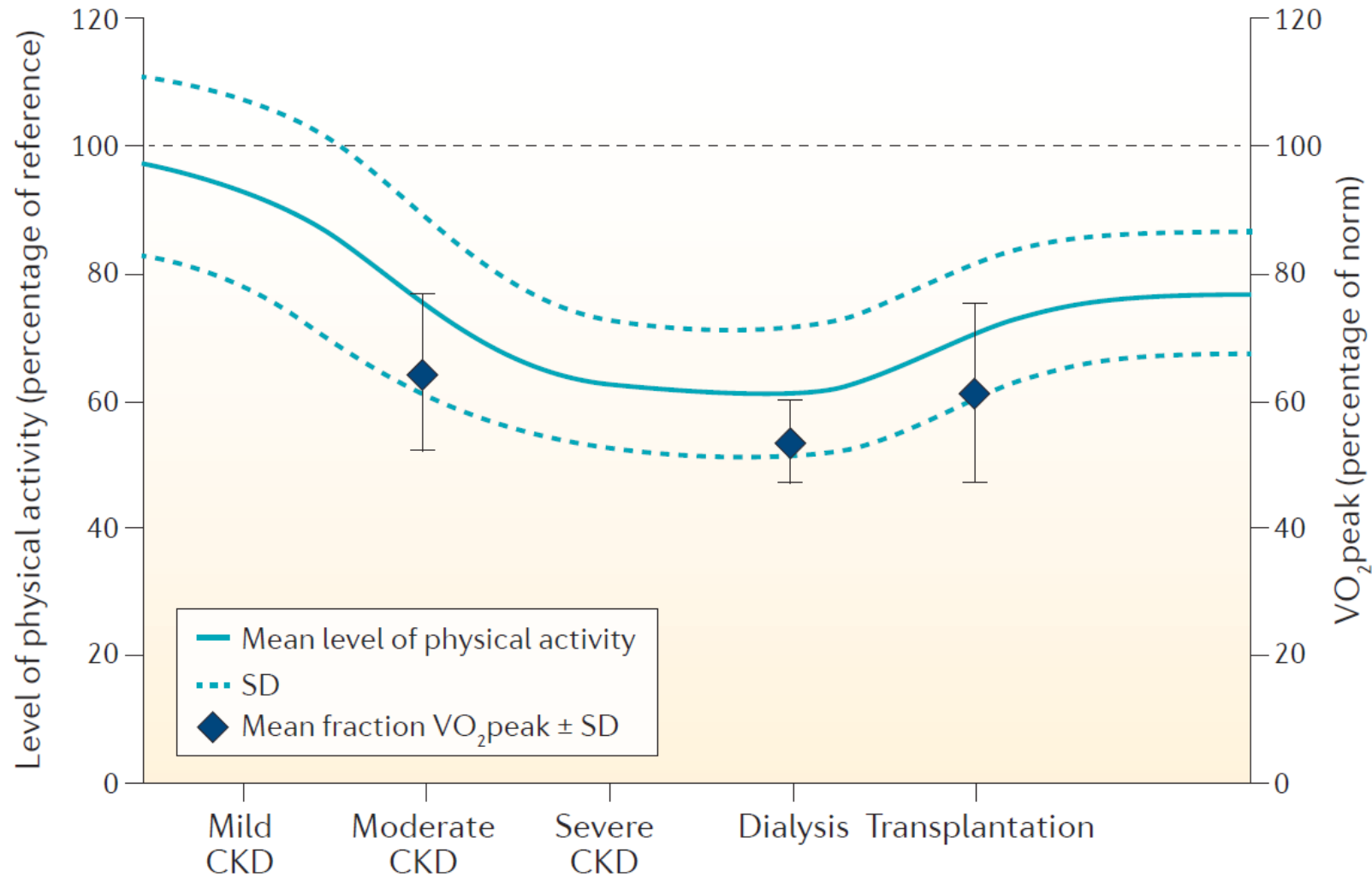
Bent u actief aan het sporten/bewegen om sterker en fitter te worden?

Bewegen, overgewicht en spiermassa:

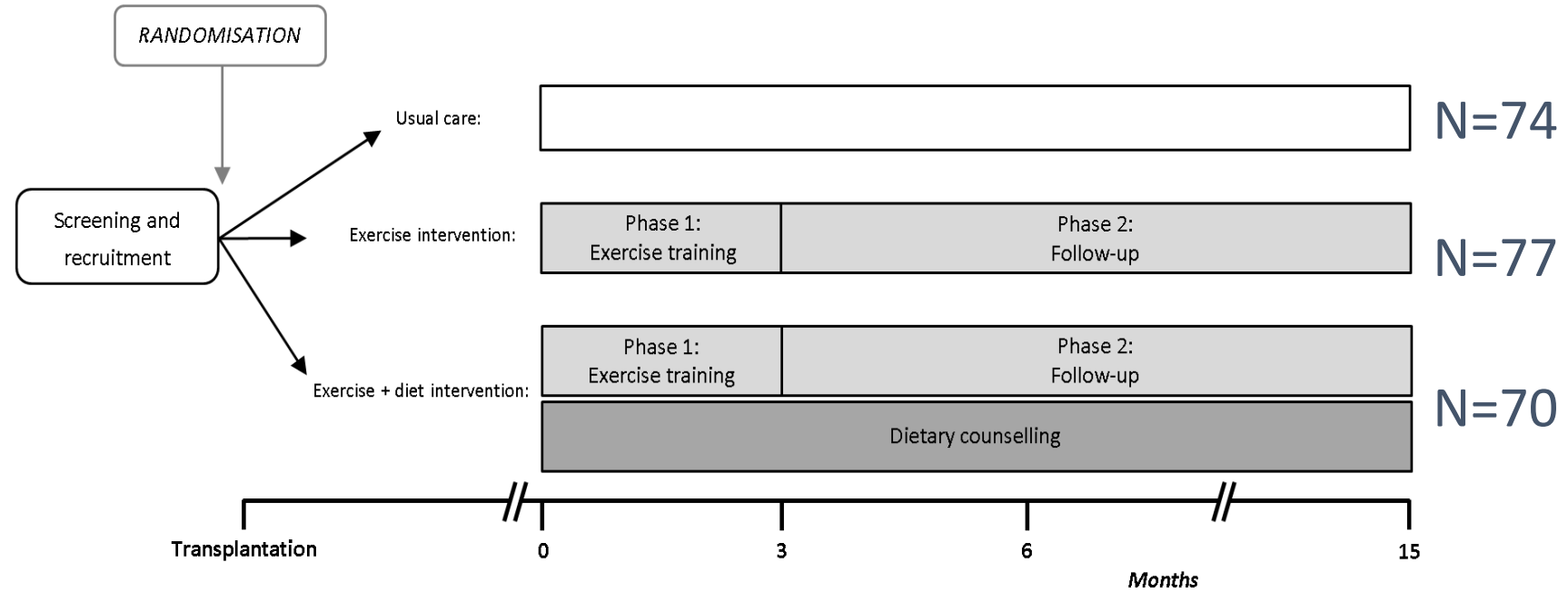
- ✓ waarom is het van belang?
- ✓ mechanismen en samenhang
- ✓ mogelijkheden en kansen



bewegen over de 'life course' van de nierpatient



Active Care after Transplantation (ACT)



**Lichaams
Samenstelling**



fitheid



kracht



Biosamples

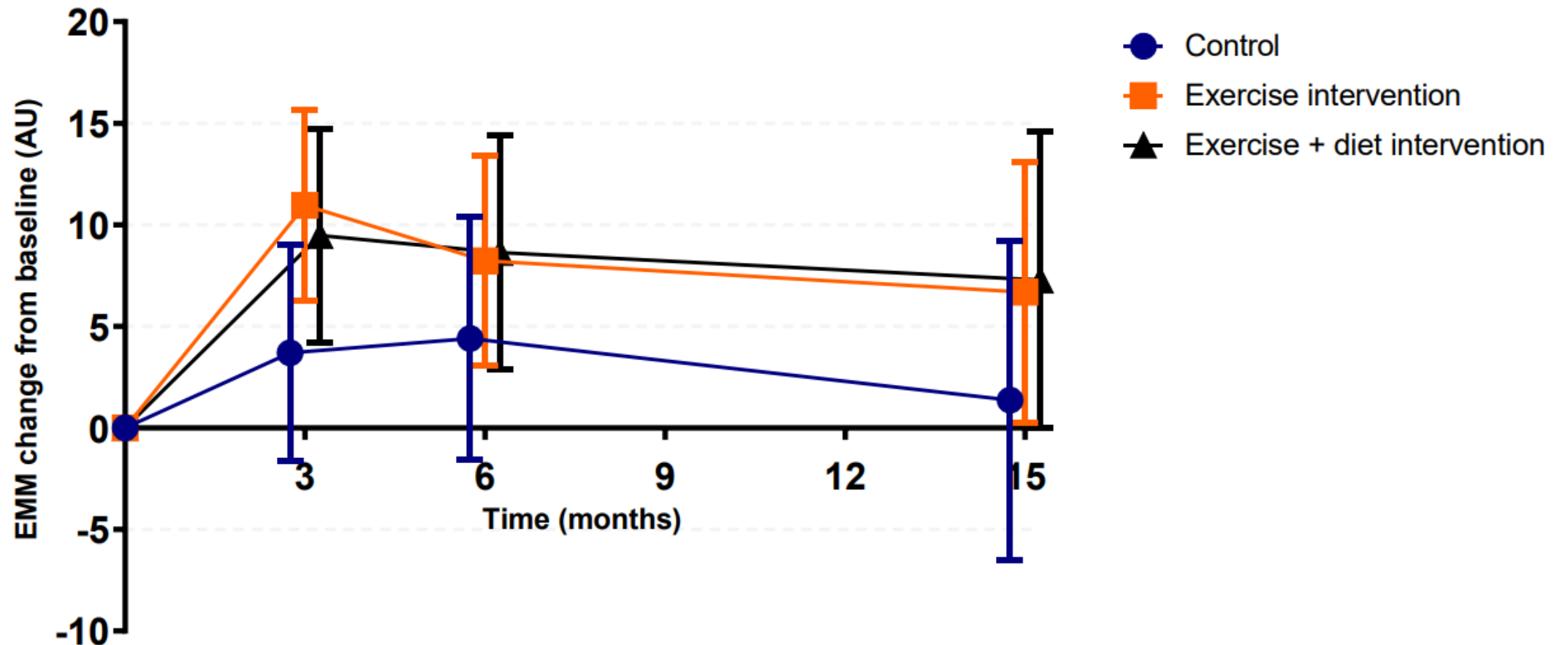


vragenlijsten



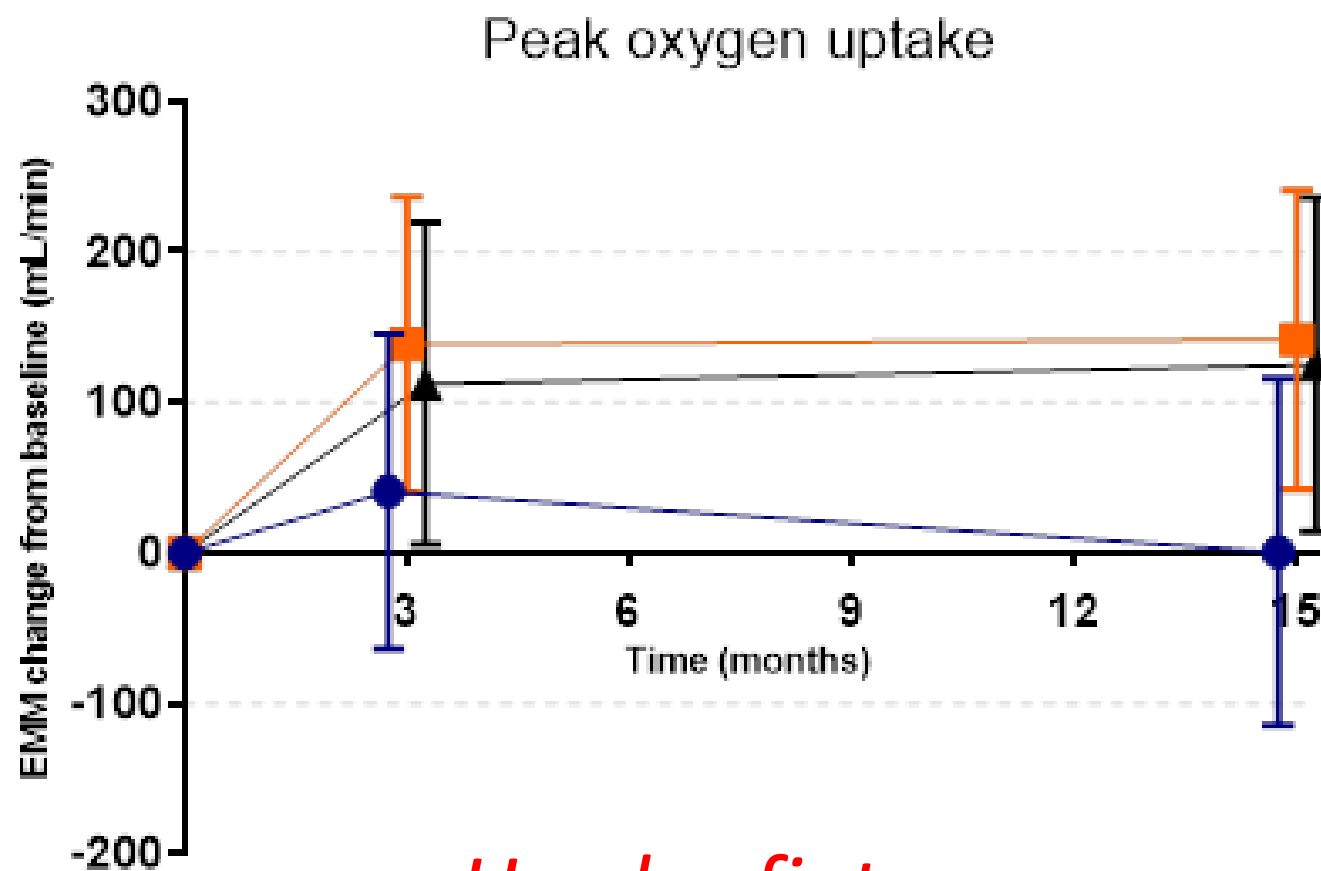
ACT: betere kwaliteit van leven waar het gaat om dagelijkse dingen weer kunnen doen

Health-related quality of life-domain physical functioning





ACT: beter fysiek functioneren

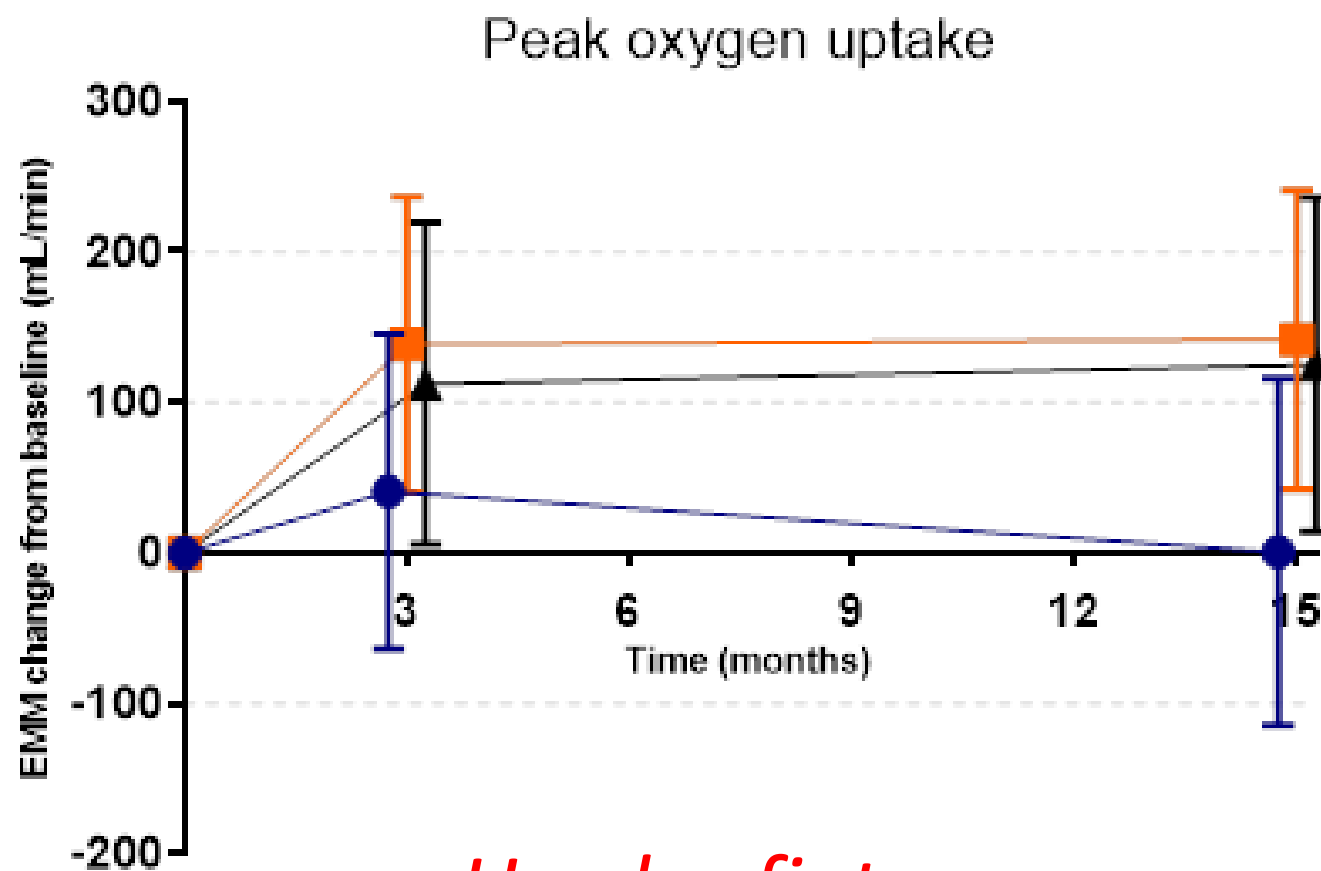


Harder fietsen

Meer kracht



ACT: beter fysiek functioneren



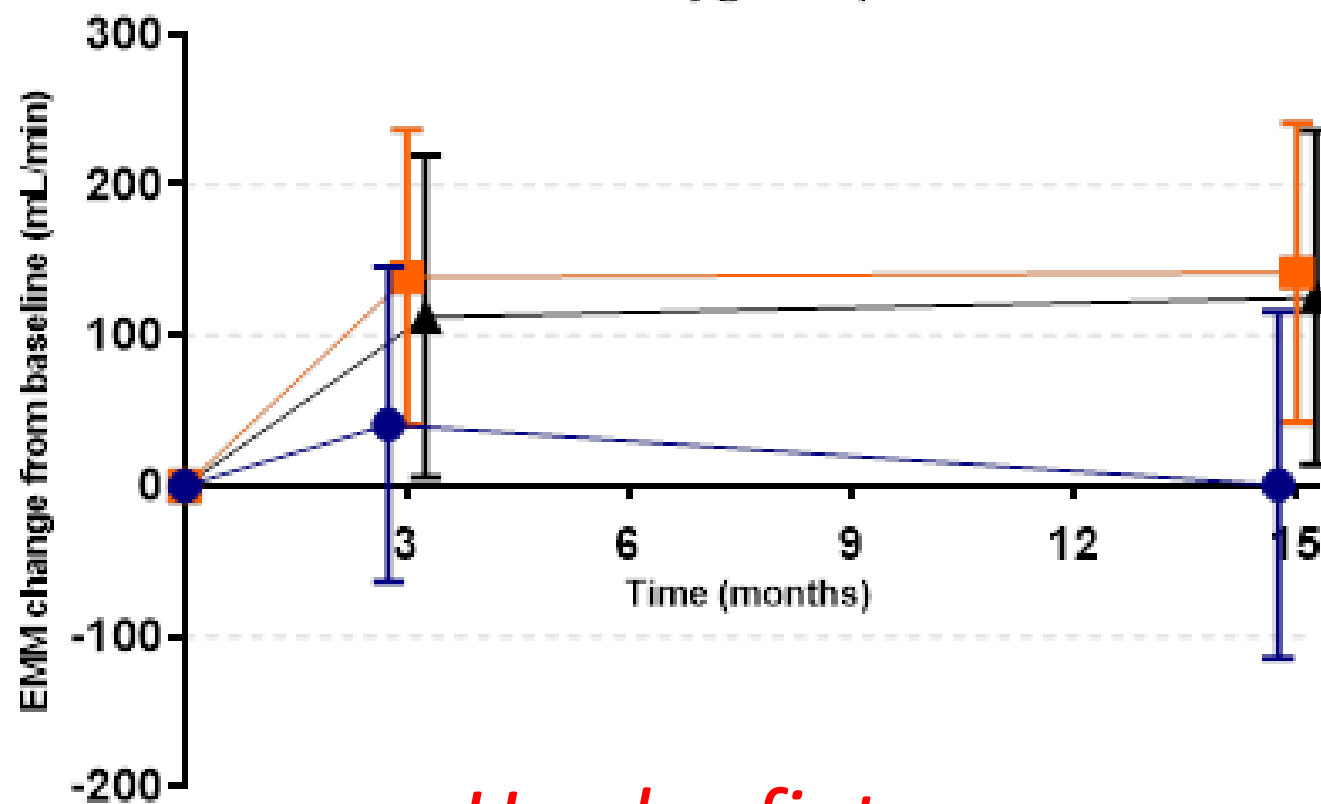
Harder fietsen

Meer kracht



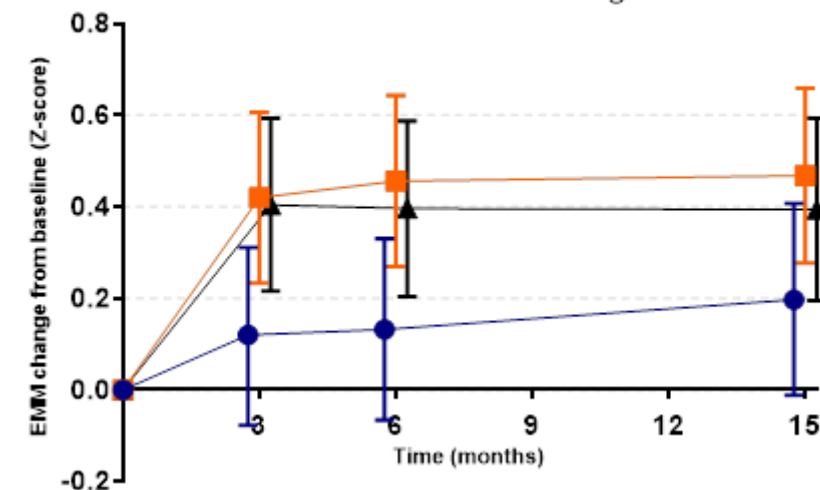
ACT: beter fysiek functioneren

Peak oxygen uptake



Harder fietsen

Overall muscle strength

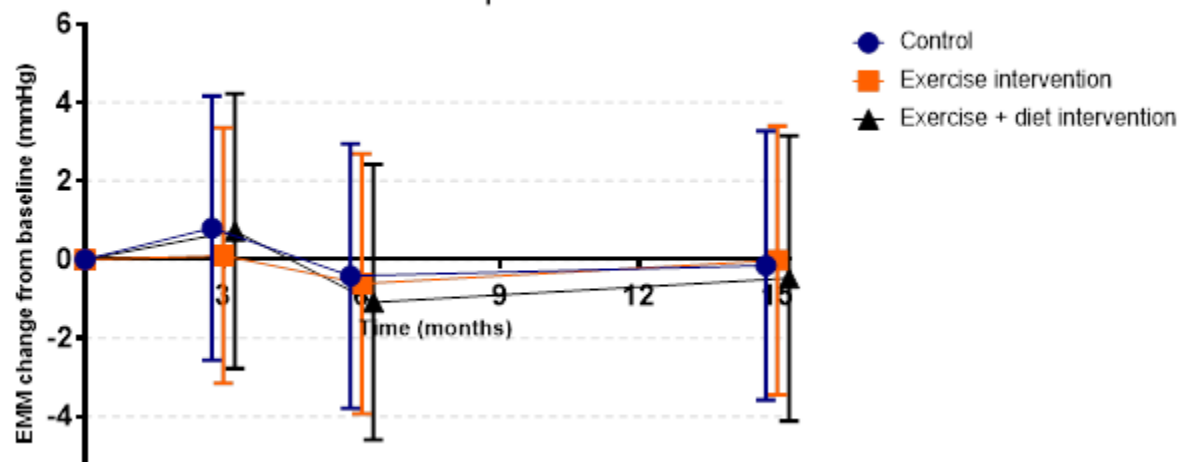


Meer kracht

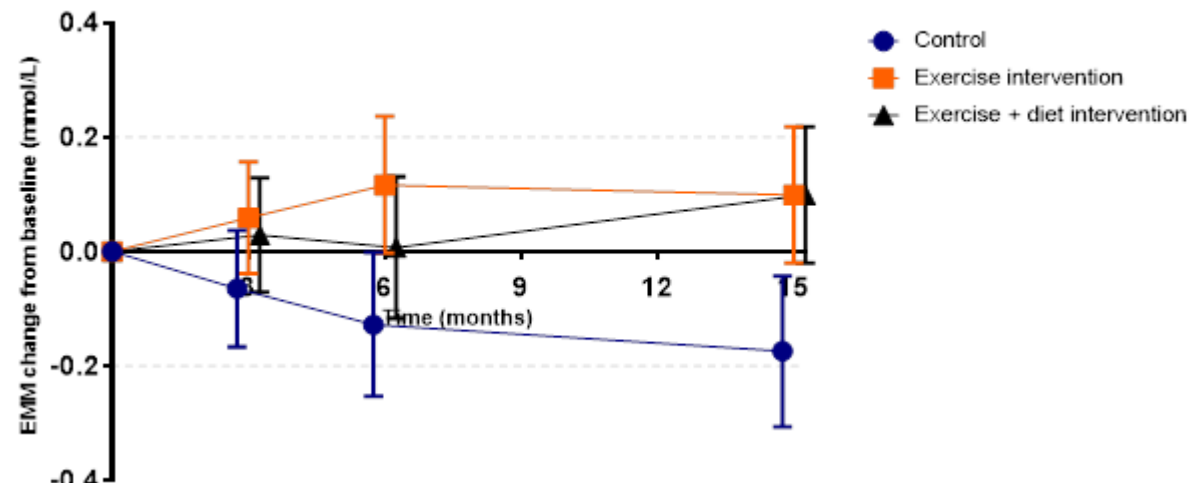


ACT: bloeddruk hetzelfde, HDL cholesterol beter,
vetpercentage bij iedereen hoger

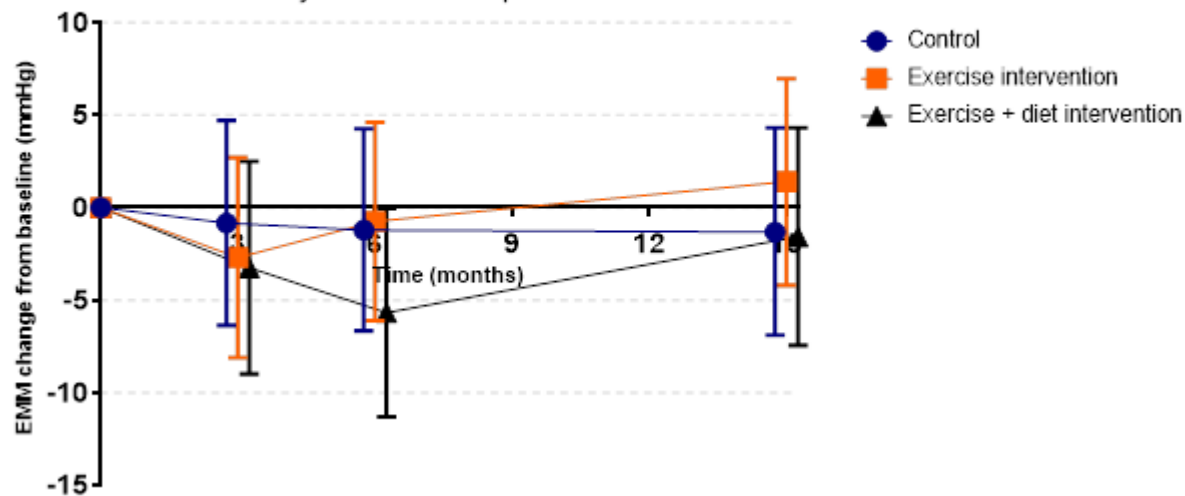
Diastolic blood pressure



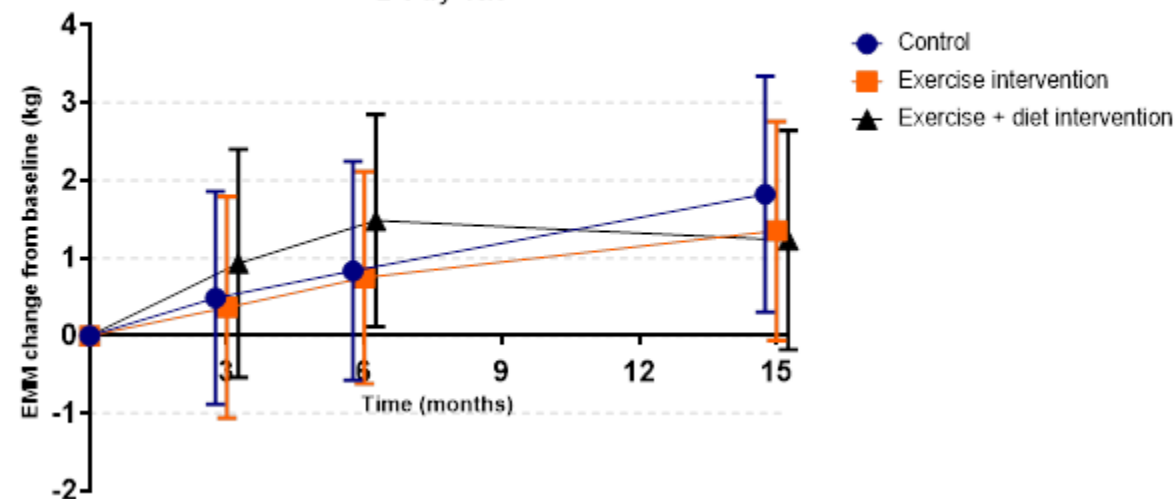
HDL cholesterol



Systolic blood pressure



Body fat





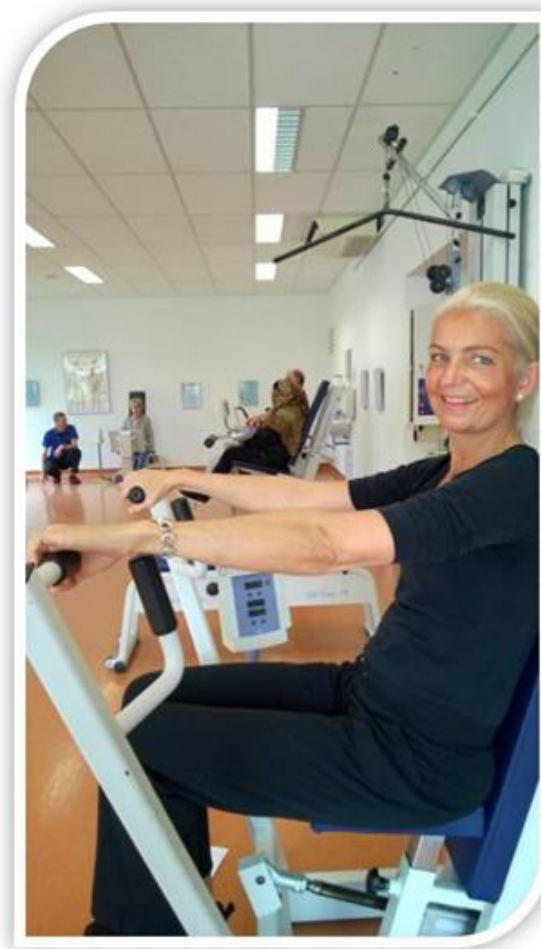
Trainings fase, rehabilitatie

2 x trainen per week, 21 sessies totaal

- Kracht trainen
- Uithoudingsvermogen
- Koffiepauze
- Sport & Spel



With permission





Leefstijl counselling

5 sessies in totaal

- Start in week 6 van het trainingsprogramma
- Helpen om sport activiteiten te vinden in de eigen buurt
- Bespreken van nieuwe barrières en ondersteuning van motivatie, beantwoorden van vragen
- Bespreken S.M.A.R.T. doelen voor bewegen



Bewegen: maakt patiënten fit



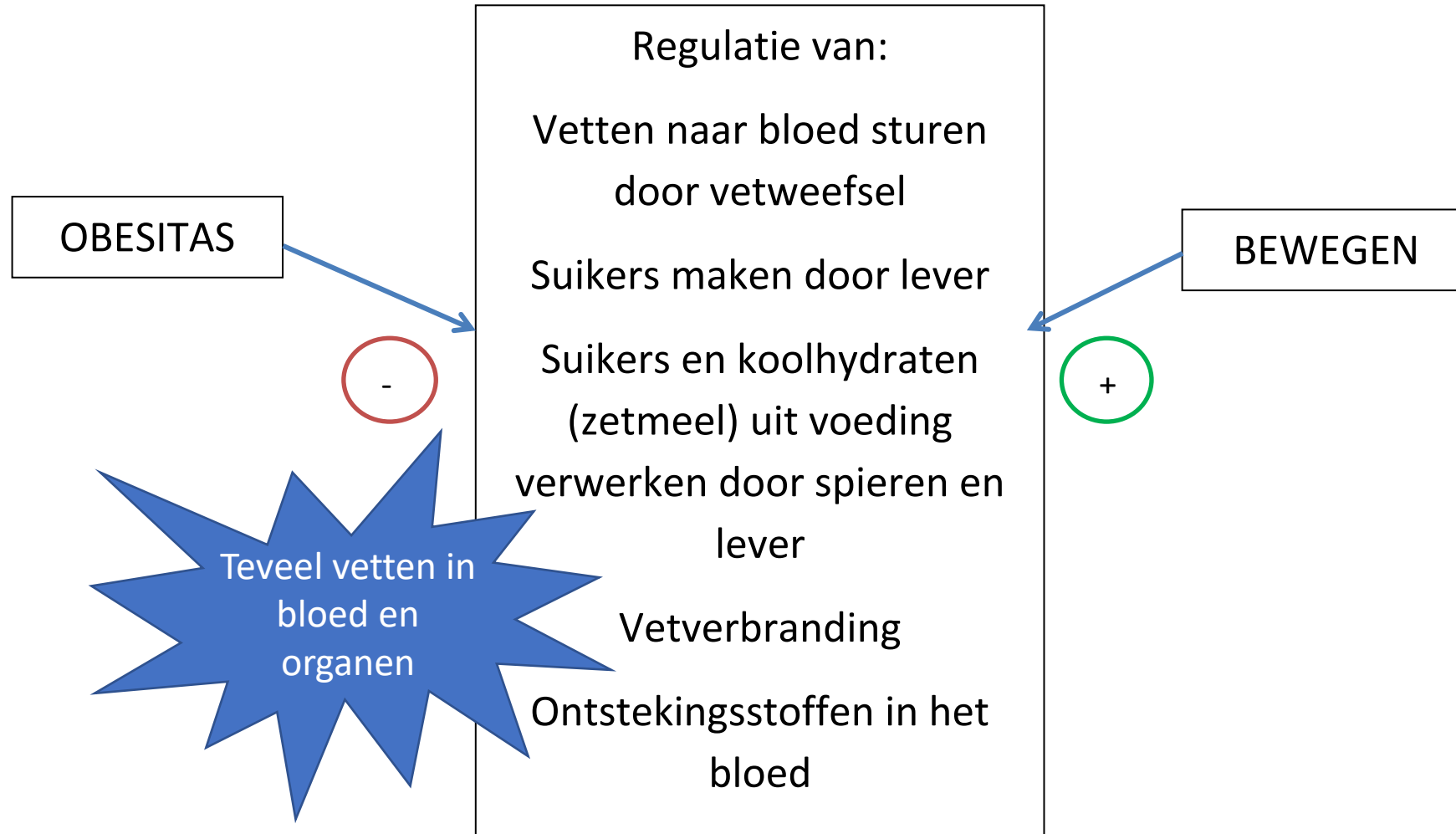
Overtuigend bewijs voor:

- Betere fitheid, kracht
- Betere kwaliteit van leven

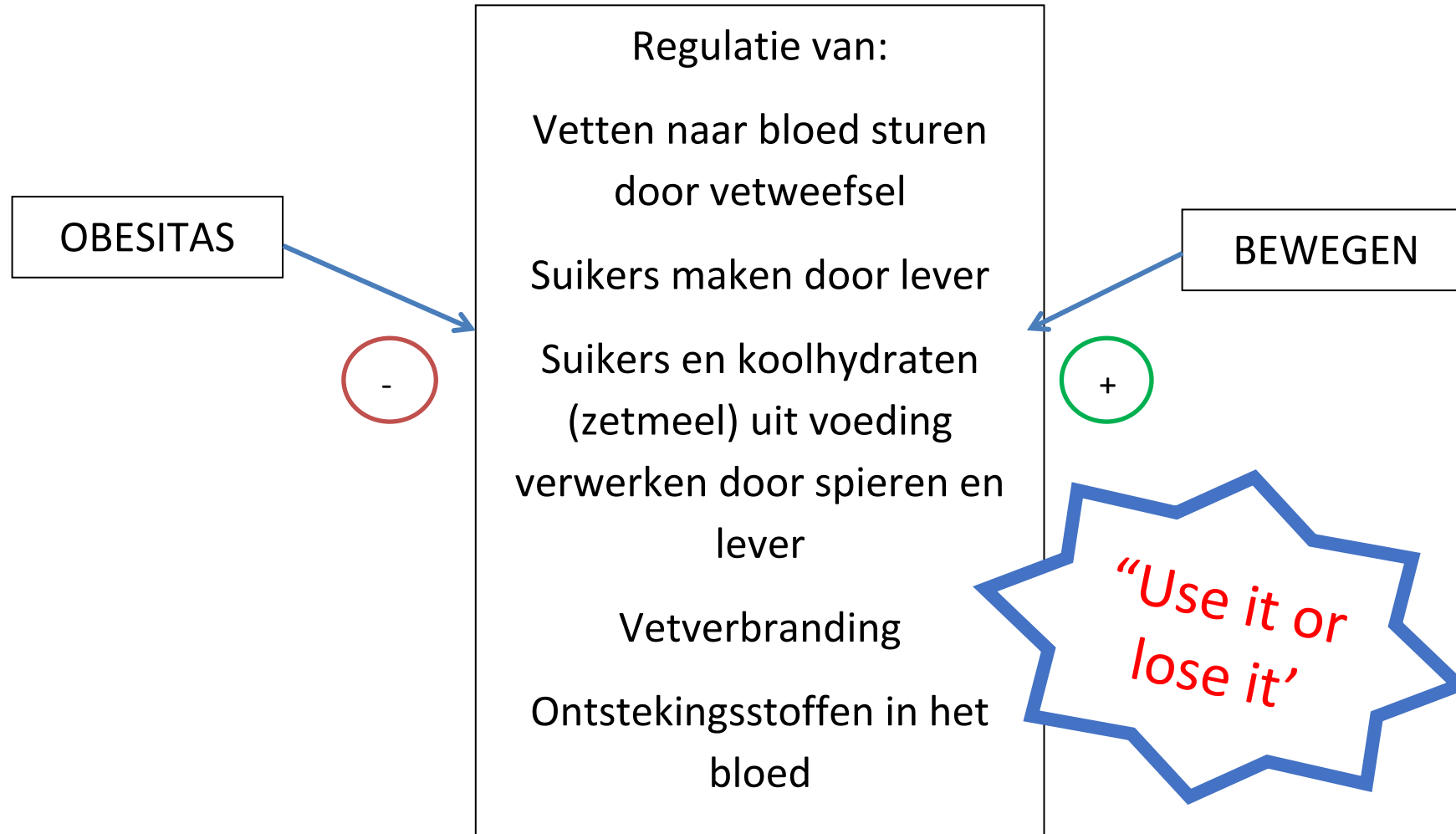
Enigszins bewijs voor

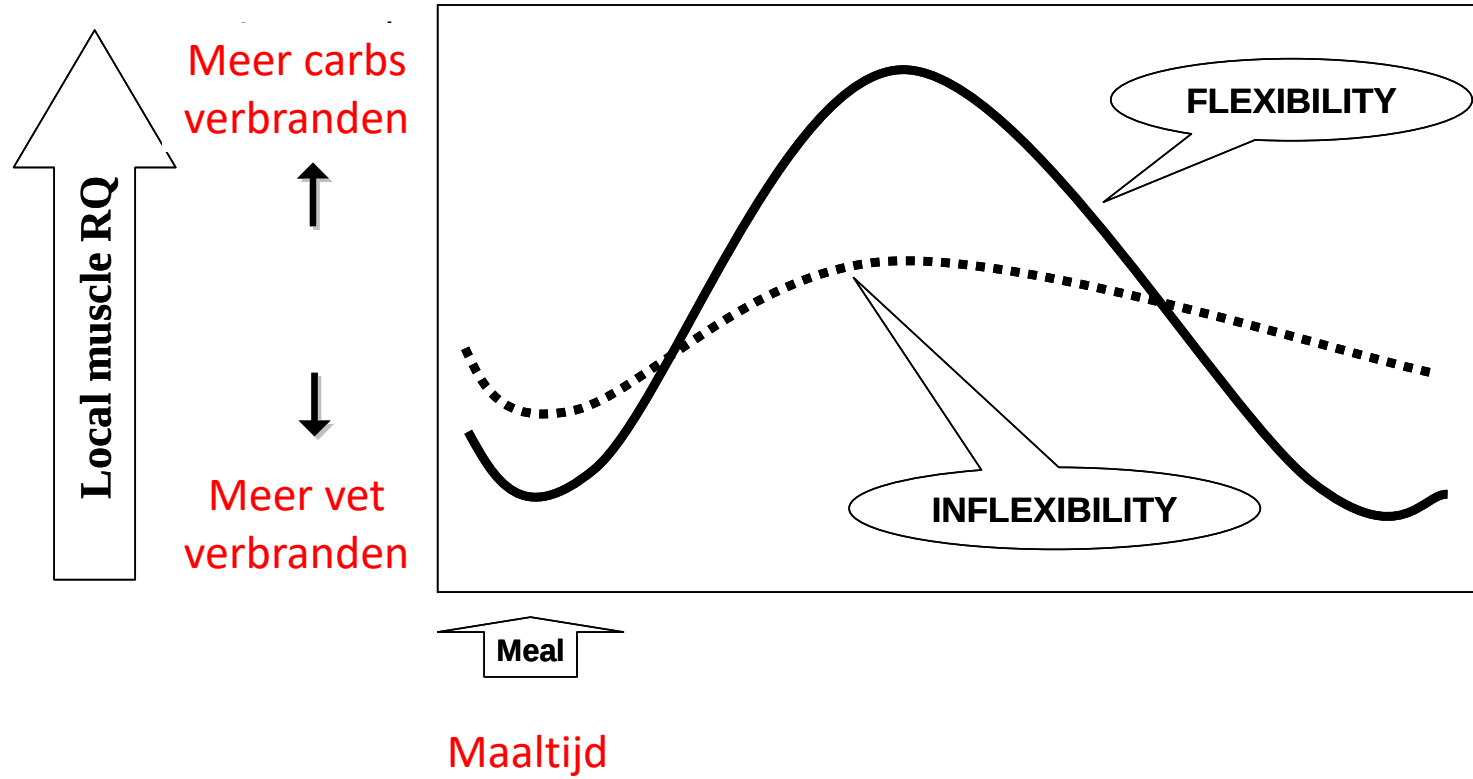
- Verlagen risico voor hart-en vaatziekten

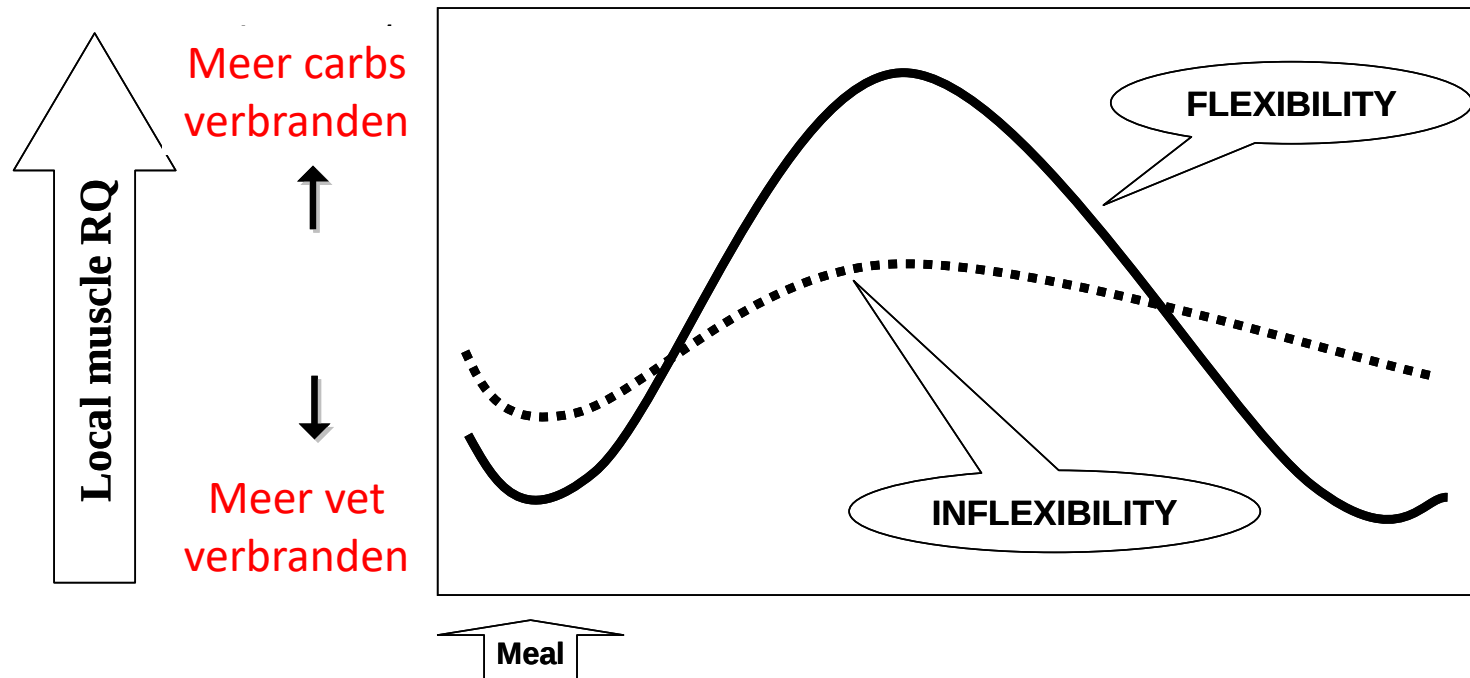
MECHANISMEN: Bewegen, overgewicht en spiermassa hangen samen



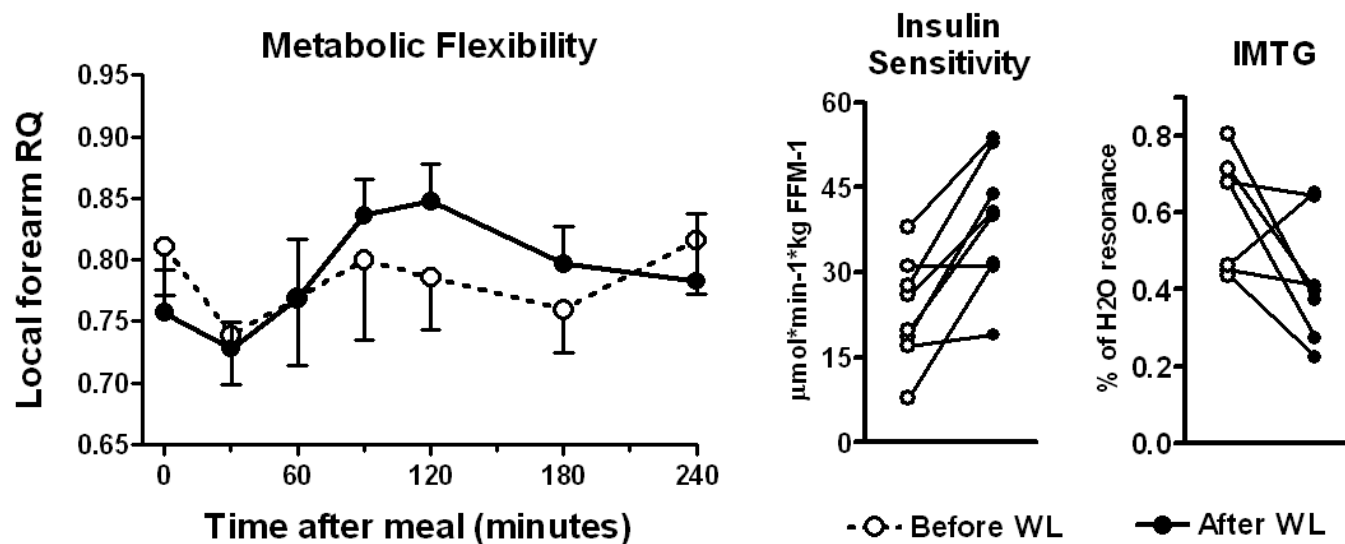
Bewegen, overgewicht en spiermassa hangen samen







Minder vetweefsel:



Bewegen, overgewicht en spiermassa hangen samen



- Meer bewegen en minder overgewicht:
Lichaam kan zich beter aanpassen
- > Kan zich beter beschermen tegen diabetes,
kanker, hart- en vaatziekten

Voedingsbegeleiding

12 sessies in totaal

- zout
- Volkoren producten
- Fruit en groenten
- Type vetsoorten (verzadigd, onverzadigd)
- Etenswaar met veel suiker, en dranken met veel suiker

Beter herstel = voeding?

Bij mensen met een niertransplantatie:

- Ongevoeligheid voor groeiprikkels (anabole resistentie) = trainen heeft geen duidelijk effect op spiermassa
- Hoge eiwit inname lijkt beter voor opbouw spiermassa en overleving. Dus geen 0,8 g/kg/dag, maar 1,3 g/kg/dag⁴
- Vitamine of mineralen deficienties?
E.g. vitamin K¹, vitamin B6², vitamin C³, ijzertekort
- Nier specifieke factoren: de nier heeft een rol bij de aanmaak van creatine voor de opbouw van spieren⁵ (het AGAT enzym in de nier)

Trainen voor fitheid

Eet genoeg eiwit

Let op vitamines en mineralen,
groenten, fruit, noten, bonen,
volkoren

Wat je nodig hebt kan
samenhangen met je hoe goed
je nierfunctie is

¹Keyzer AJKD 2015 (65), ²Minović AJCN 2017 (106), ³Sotomayor Nutrients 2017 (9), ⁴Said Clin Transplant 2015 (29), ⁵Hanff, Bakker, Tsikas et al. submitted data

Bewegen, voeding, en ontspanning?

- Hoe ontspan jij?
 - Roken?
 - TV kijken?
 - Wandelen?
 - Koffie drinken?
 - Biertje/wijntje drinken?
 - Uitjes?
 - Slapen?
 - Wellness?

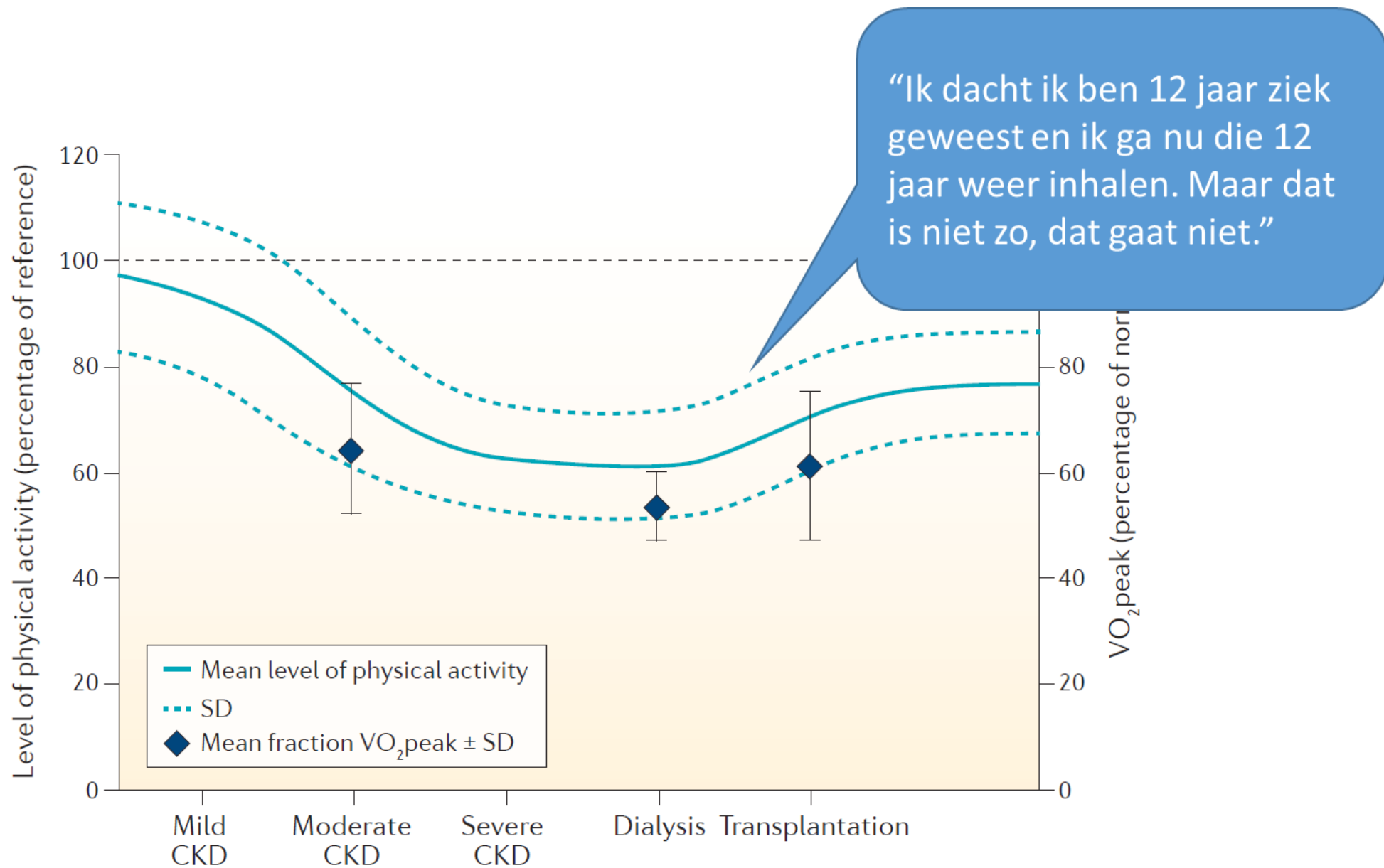
<https://jeleefstijlsmedicijn.nl/>

<https://www.artsenleefstijl.nl/leefstijlroer>

Leefstijlzorgloket

Het Leefstijlroer







Focusgroepen

- De waardering van de deelnemers voor het programma is zeer groot.
- De belangrijkste reden om mee te willen doen is 'om weer beter te worden'.
- Belangrijke elementen
 - professionele begeleiding om (fysieke) grenzen te bewaken
 - betrokken begeleiding in het 'ontdekken wat je weer kunt'



Focusgroepen

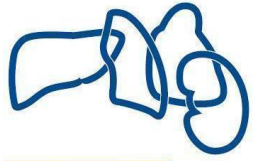
- De waardering van de deelnemers voor het programma is zeer groot.
- De belangrijkste reden om mee te willen doen is 'om weer beter te worden'.
- Belangrijke elementen
 - professionele begeleiding bewaken
 - betrokken begeleiding in het 'ontdekken wat je weer kunt'

"In het begin ben je toch wel een beetje bang, voor je nier, blijft dat wel goed zitten. Fijne begeleiding helpt dan enorm"

Bewegen – wat kunt u zelf doen?

- Check uw zorgverzekering – komt u in aanmerking voor fysiotherapie gericht op fit worden voor chronische patiënten?
- Bewegen en sporten na transplantatie (nieren.nl)
- TransFit [TransFit - programma](#)
- Walk&Talk [Wat is Walk&Talk - Walk & Talk \(walk-talk.nl\)](#)
- [folder_sport_en_bewegen_na_transplantatie.pdf \(nierstichting.nl\)](#)
- [Voeding na niertransplantatie \(nieren.nl\)](#)
- Informatie voor fysiotherapeuten (opvraagbaar bij E.Corpeleijn@umcg.nl)





UMC Groningen
Transplantatie Centrum



Ik wil bedanken: *Alle patiënten deelnemers!*

UMCG

Tim Knobbe
Daan Kremer
Gerjan Navis
Stephan Bakker
Dorien Zelle
Gerald Klaassen
Trijntje Kok
Iris van Vliet
Desie Dijkema
Karin Vermeulen
Petra Vinke
... heel veel
studenten...

AMC

Frederike Bemelman
Dorien Standaar
Diëtisten AMC
MUMC+
Eugenie van den Ham
Maarten Christiaans
Nefrovisie
Marc Hemmelder
Martijn Leegte
LaraHeuveling

Maastricht University

Ellen Blaak
Wim Saris

Revalidatie centra

Beatrixoord
Vogellanden
Isala
READE
Fysiotherapiepraktijken
Hermien Koers (Kampen)
Sandra ter Brugge (Bornerbroek)
Kees Verhoeven (Drachten)
Ronald Sloots (Leek)
Karine Hoenderken (Emmen)
Chris Ritsema (Leeuwarden)
Jasper Lenstra (Groningen)
Alex Ottens (Groningen)

