



Bewegen voor en na transplantatie

Beweeginterventie na NTx in het UMCU

Jolien Netjes

5 juli 2025



UMC Utrecht



Disclosure

(Potentiële) belangenverstrengeling



Voor bijeenkomst mogelijk
relevante relaties met bedrijven

Chiesi: sponsoring van:

- Beweeginterventie
- Walk&Talk

Geen persoonlijke belangen

Welkom op de afdeling Revalidatie, Fysiotherapiewetenschap & Sport

Jolien Netjes

Fysiotherapeut en bewegingswetenschapper

Afdeling Revalidatie, Fysiowetenschap en Sport UMC Utrecht



UMC Utrecht

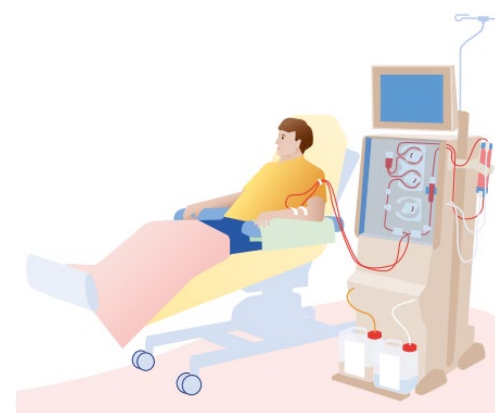
Inhoud presentatie

Deel 1: Nierfalen, bewegen en beweegrichtlijnen

Deel 2: Niertransplantatie, ziekenhuis opname

Deel 3: Tips om te starten met bewegen

Nierfalen



Klachten door nierfalen

KLACHTEN

ROYAL
QUEEN
SEEDS



ZWAKHEID



TE WEINIG
URINEREN



OPZWELLEN

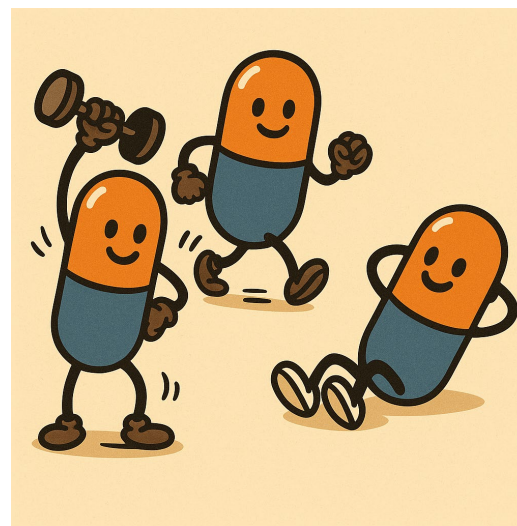


RUGPIJN



EETLUSTVERLIES

Bewegen als super medicijn





Bewegen heeft gezondheidsvoordelen

Voorkomen van:

- Hart- en vaatziekten
- Verergering van ziekte
- Verminderen risicofactoren

Verbeteren van:

- Fitheid
- Energieker en betere slaap
- Mentale gezondheid, verbeteren cognitieve functie en aandacht

Beweegrichtlijn

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen



2 keer per week bot- en spierversterkende activiteiten. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen

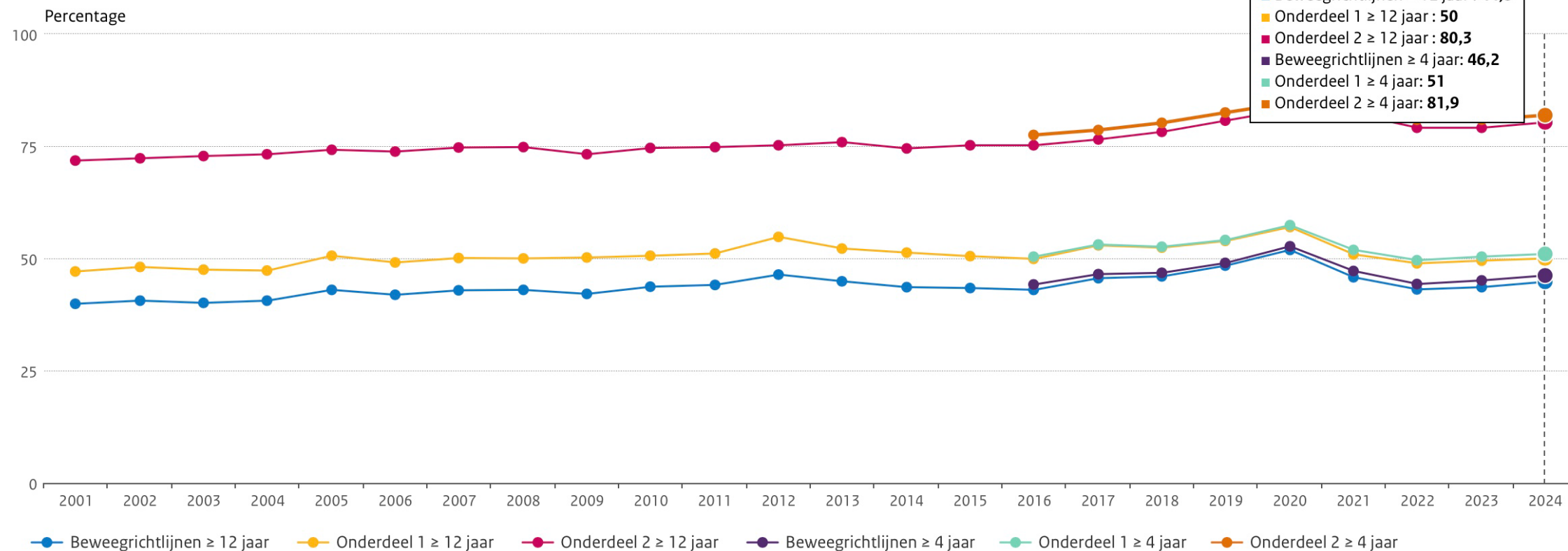


Voorkom veel zitten

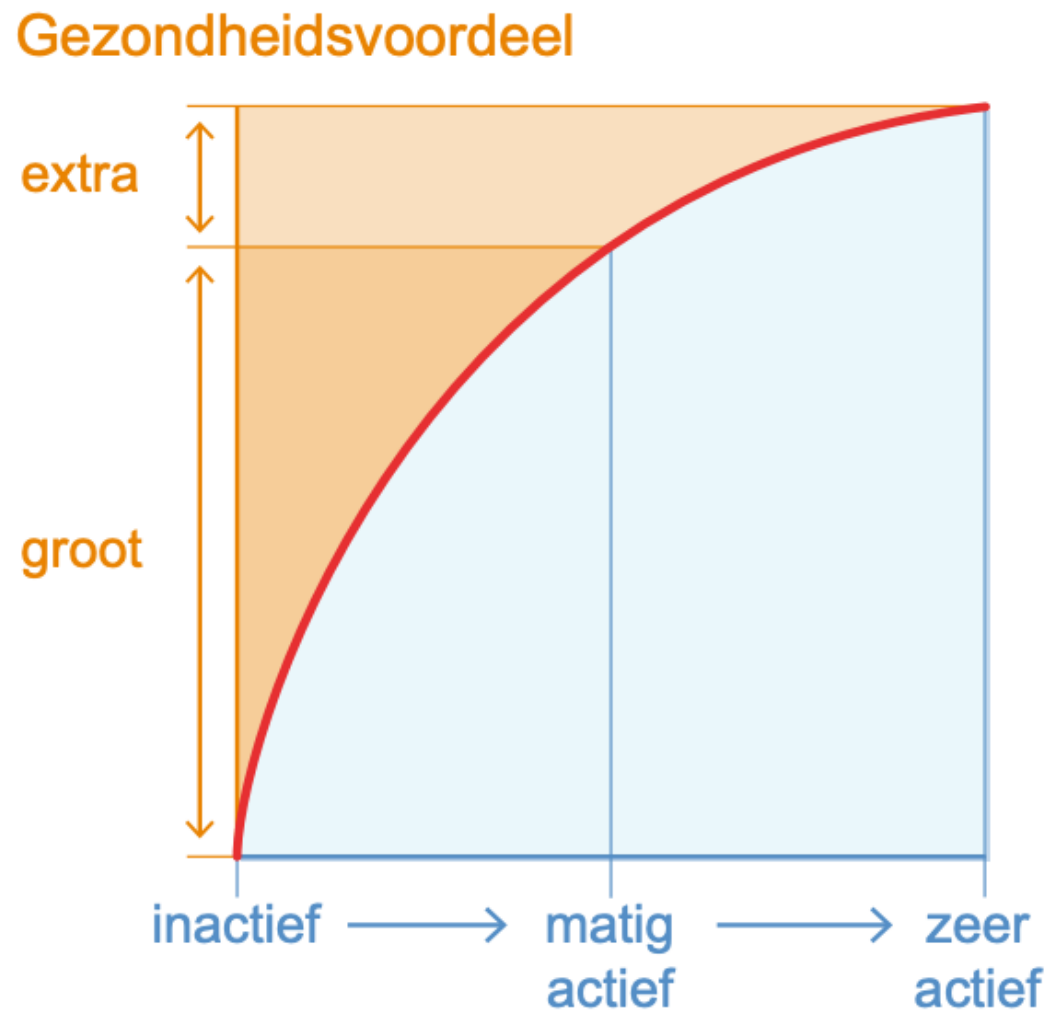
Nederlanders bewegen onvoldoende

Voldoen aan de Beweegrichtlijnen 2001-2024*^

Nederlandse bevolking



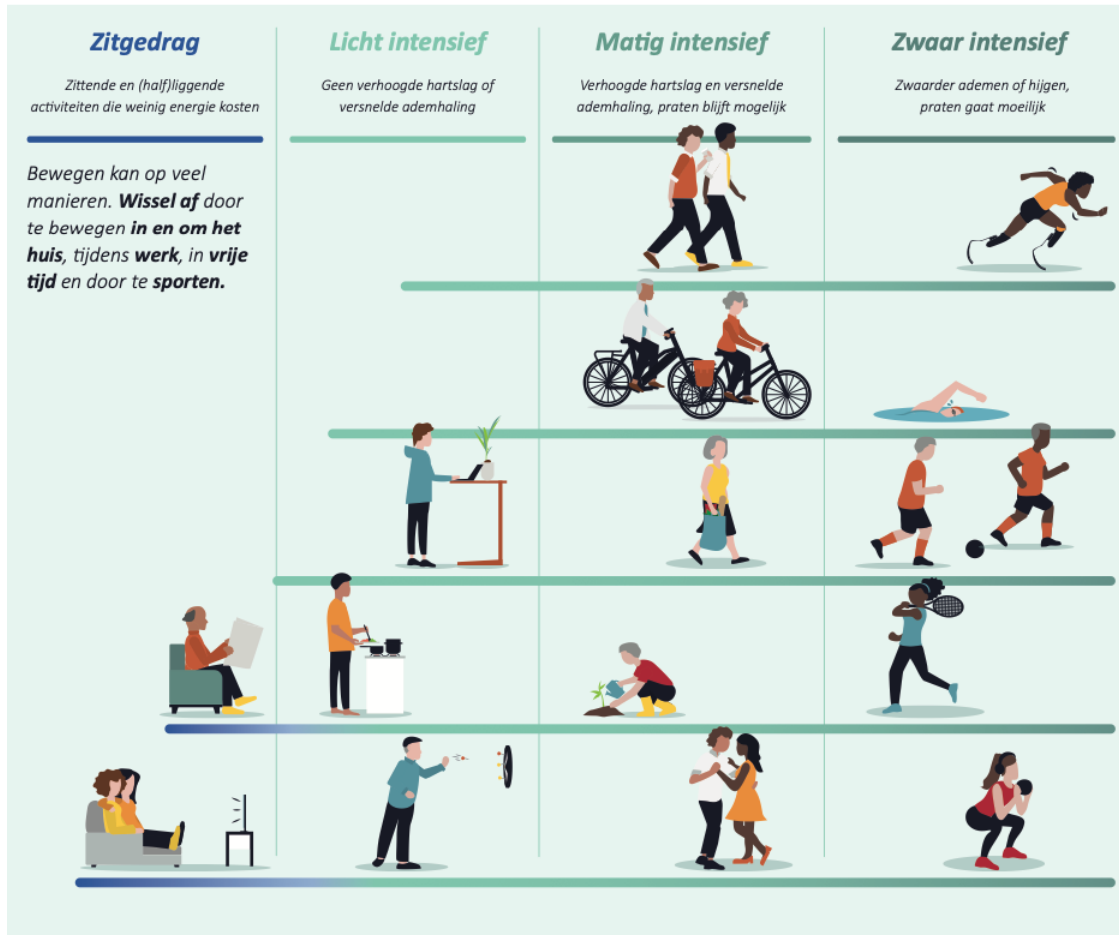
Starten met bewegen → grootste gezondheidsvoordeel



Hoe te voldoen aan de beweegrichtlijn?



Hoe te voldoen aan de beweegrichtlijn?



Bewegen is goed, meer bewegen is beter!

1

Kies de manier van bewegen die bij jou past, maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven.

2

Elke stap telt, ook wanneer je minder beweegt dan de beweegrichtlijnen adviseren.

3

Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.



Praktische invulling: Meer bewegen is beter

1. Vermijd stilzitten
2. Maak beweging functioneel
3. Plan beweegmomenten
4. Verander kleine dingen in routine
5. Focus op en spier en bot versterkende oefeningen

Deel 2: Niertransplantatie en Beweeginterventie

- Bij geplande opname liggen mensen volgens protocol 7 dagen in ziekenhuis
- Fysiotherapie vanaf dag na operatie

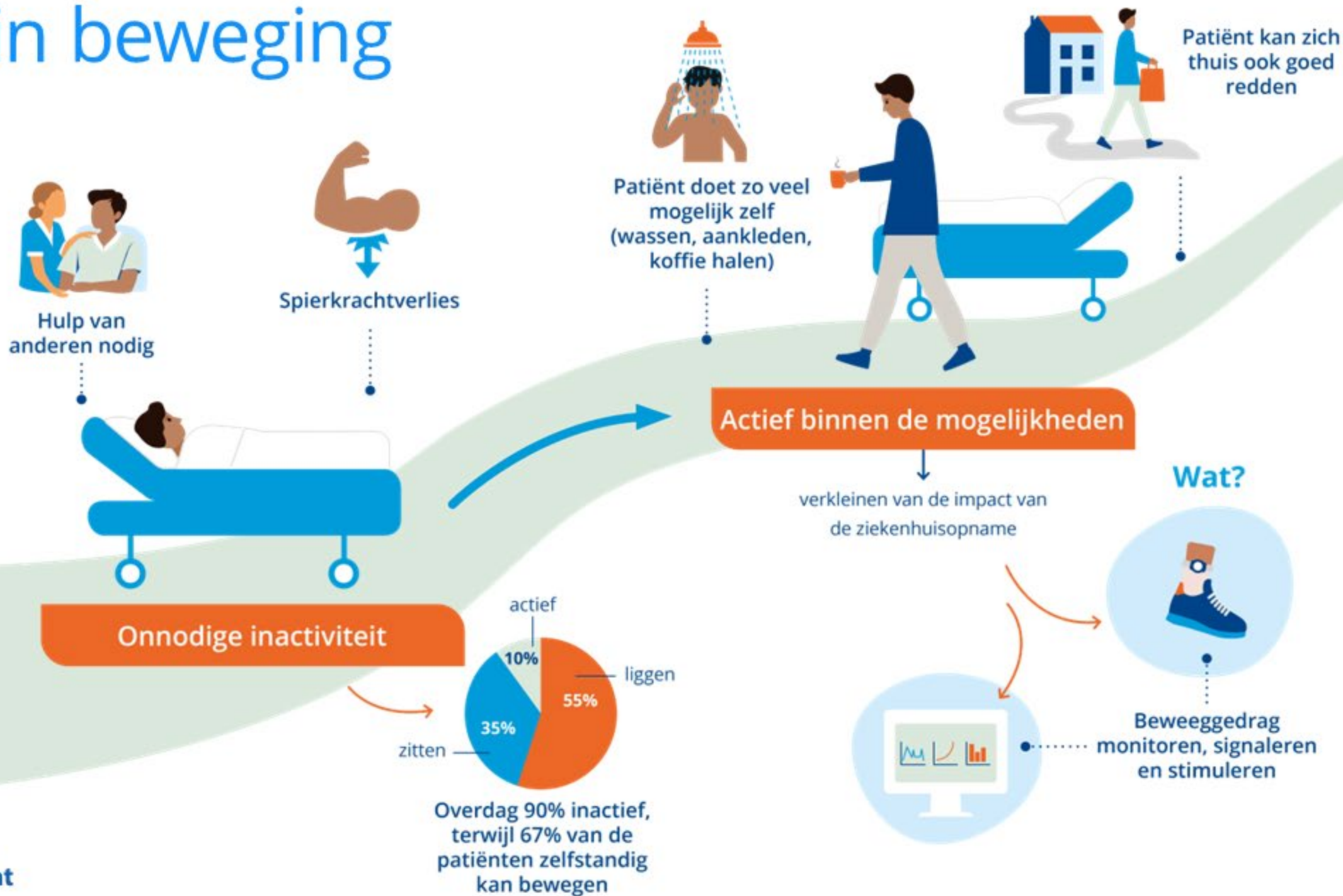


Wist je dat:

- 90% van de tijd *overdag* inactief (55% liggend, 35% zittend) wordt doorgebracht¹
- 67% van de patiënten zelfstandig *kán* bewegen tijdens opname¹

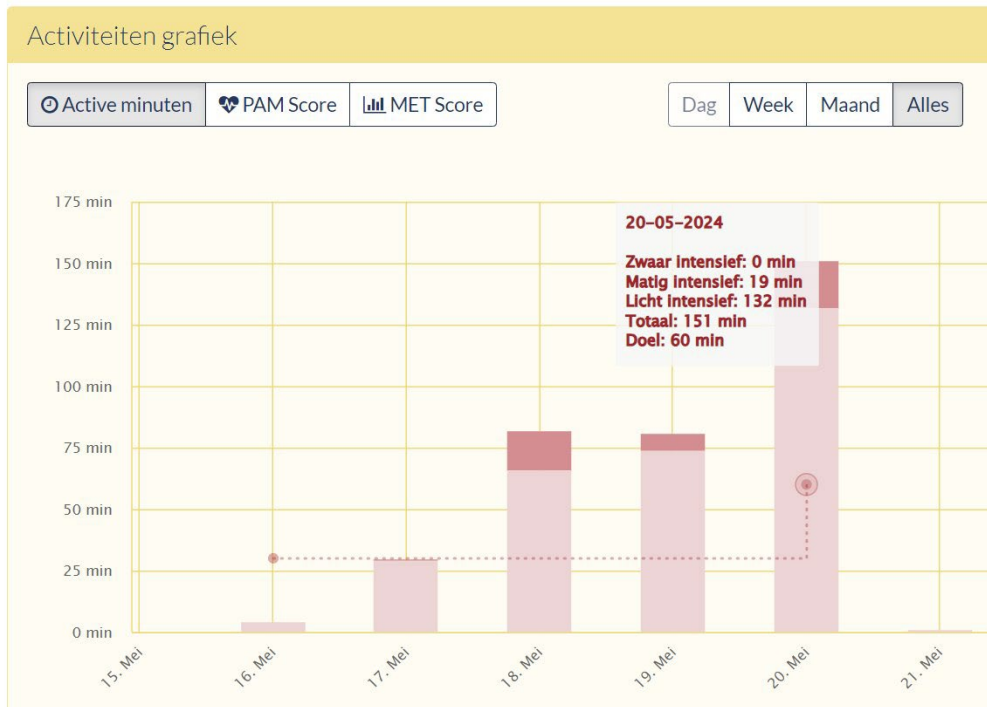
¹Valkenet et al.

Beter in beweging



UMCU : Beweegmonitoring

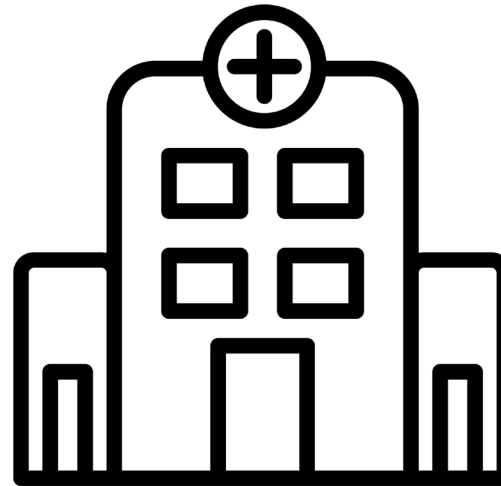
Het UMC Utrecht maakt gebruik van het Atris softwareplatform, in combinatie met de Pam beweegsensor voor het monitoren van het beweeggedrag van patiënten.



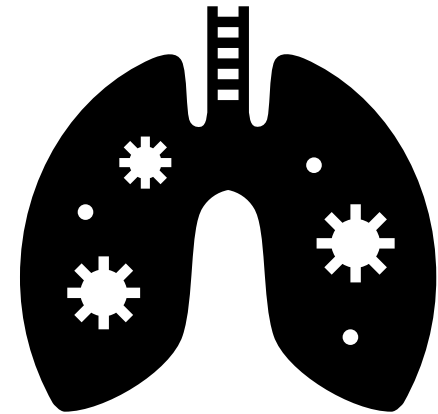
Effect van bewegen tijdens ziekenhuisopname



↑ fysieke functie



- 2 dagen



↓ complicaties

Naar huis met beweegadvies

- Eerste 6 weken rustig aan herstellen thuis, wennen aan nieuwe medicatie en niet tillen
- Aandacht voor het opbouwen van de fysieke fitheid door 2-3 keer per dag te wandelen
- Langzaam de afstand uitbreiden en het tempo verhogen op geleide van kunnen
- Na 6 weken terug naar transplantatie vpk en chirurg en dan zijn er weer meer beweegmogelijkheden: fietsen en bv opstarten kracht- en conditie training

Deel 3: Tips om te starten met bewegen

Meten is weten!





Tips om te starten met meer bewegen

- Minder lang zitten, voorbeeld werk of thuis
- Kies een beweegvorm die je leuk vind en waar je rustig aan mee kunt beginnen
- Stel kleine en reële doelen.
- Probeer een maatje te vinden, helpt bij motivatie en gezelligheid.
- Gebruik een beweegsensor of beweeg-app voor inzicht, informatie en stimulatie (bijv. ommetje).

Sportaanbod mogelijkheden

- Transfit
- Walk en Talk
- Beweeg- en sportdag, vrijdag 12 september in Utrecht



Walk & Talk



Hulp nodig bij het opstarten met bewegen?

- Bewegen onder begeleiding op een sportschool of bij een fysiotherapeut
- Buurtsportcoaches
 - Te vinden via gemeente of sites als Sportindebuurt.nl en Allesoversport.nl

Samenvattend:

1. Zit minder en minder langdurig!
2. Iets meer bewegen is al beter – ieder stap telt!
3. 7.000 stappen per dag om risico hart- en vaatziekten te verminderen
4. Beweeg zoals bij je past, waar je blij van wordt
5. Maak er (evt samen) een gewoonte van in je nieuwe leefstijl



Interessante links om eens te bekijken:

- [Beweging - UMC Utrecht](#) 3 keer een 7 min workout.
- <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen>
- <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/bewegen>

Vragen?

Bedankt voor jullie aandacht!

Contact:
J.A.Netjes@umcutrecht.nl