



Geschreven door drs. Lonneke van Berkel, vakreferent NPi en bewegingswetenschapper, met een vertaalslag van dr. Ellen Smulders, hoofddocent master geriatricie fysiotherapie

Beschouwing

Diagnostiek

Prognose

Therapie

- **Minder actief door social distancing maatregelen**
- **Inactiviteit is slecht voor de spieren**
- **Advies: alle ouderen krachttraining in eigen huis voorschrijven**

Houd ouderen in beweging, zeker in coronatijd

De social distancing maatregelen om het coronavirus in te dammen hebben een ernstige bijwerking: we bewegen minder, en vooral voor ouderen - die toch al minder actief zijn - pakt dat slecht uit. Door verlies van spiermassa en kracht lopen ze meer risico op sarcopenie, kwetsbaarheid (frailty) en metabole afwijkingen, waardoor hun gezondheid achteruit gaat en ze mogelijk eerder overlijden. Als 'medicijn' zouden artsen alle ouderen krachttraining moeten voorschrijven die ze thuis kunnen uitvoeren, zo menen de auteurs van dit editorial.

Minder bewegen

Sociale isolatie leidt tot inactiviteit en dat is met name zorgelijk bij ouderen, die toch al weinig bewegen. Schattingen van 30 miljoen gebruikers van activity trackers wereldwijd tonen aan dat de dragers in deze coronatijd twaalf tot bijna veertig procent minder bewegen.

Impact op spieren

Als ouderen minder actief zijn heeft dat negatieve gevolgen voor hun spierfunctie.

De auteurs verwijzen naar studies die aantonen dat ouderen binnen twee weken vier procent van hun beenspiermassa kunnen verliezen als het aantal stappen dat ze zetten daalt tot 1500 per dag. En verlies van spiermassa vermindert spierkracht:

twee weken vrijwel niks doen (75 procent minder bewegen) leidt tot een krachtverlies van wel acht procent, blijkt uit een andere studie. En eenmaal kwijt is de verloren spierkracht moeilijk terug te winnen: de deelnemers bleken niet in staat om na twee weken revalideren hun spierfunctie weer op peil te brengen. Daarnaast spelen spieren een belangrijke rol in de energiehuishouding en met name het glucosemetabolisme; een slechte suikerbalans heeft negatieve gevolgen voor de gezondheid.

Krachttraining

Ouderen kunnen hun spierkracht op peil houden met krachttraining. Deze trainingsvorm heeft zich ruimschoots bewezen als een effectieve manier om de spiermassa en kracht te verbeteren, zelfs bij negentigjarigen. En dat kan binnen de beperkingen van social distancing: ouderen kunnen thuis, in hun eigen omgeving oefenen. **Daarom adviseren de auteurs om krachttraining in eigen huis voor te schrijven als 'medicijn' voor alle ouderen.**

Beweegadviezen

Om ouderen voldoende actief te houden is het in deze tijd van sociale isolatie ook van cruciaal belang dat beleidsmakers en zorgmedewerkers de beweegnorm opnieuw onder de aandacht brengen, stellen de auteurs. Onderstreept het belang van minder

Broninformatie:

Roschel H, Artioli GG, Gualano B. Risk of increased physical inactivity during COVID-19 outbreak in older people: A call for actions. Journal of the American Geriatrics Society 2020 May 11. [Epub ahead of print]

OPEN  ACCESS

<https://doi.org/10.1111/jgs.16550>



Expert-opinie en vertaalslag naar de praktijk

Gezien de hele wereld nu in het teken staat van het COVID-19 virus en daarbij behorende maatregelen zie je dat hier ook wetenschappelijk gezien steeds meer artikelen over verschijnen. Omdat de gebeurtenissen pril zijn, zijn deze artikelen veelal gebaseerd op expert meningen of gekoppeld aan onderzoek wat eigenlijk primair met een ander doel was opgesteld. Het advies is daarom om kritisch te zijn bij het lezen van deze artikelen en de interpretatie van de resultaten.

Wat duidelijk is, is dat de coronamaatregelen verstrekkende gevolgen hebben voor de gezondheid van ouderen. Uiteraard van de mensen die getroffen worden door het virus, maar ook anderen die door de maatregelen onder andere minder actief kunnen zijn. Het activeren van deze laatste groep is daarom belangrijk, zoals de auteurs van dit artikel ook stellen. Fysiotherapeuten kunnen hier een grote rol bij spelen. Noodgedwongen door de coronamaatregelen verschijnen mooie initiatieven, zoals beeldbellen en online oefeningen, waardoor ook op afstand begeleiding mogelijk is.

zitten en meer bewegen en adviseer ouderen hoe zij fysieke activiteiten kunnen inbouwen in hun dagelijkse routine. Geef tips om langdurig zitten te onderbreken, bijvoorbeeld door televisiekijken af te wisselen met een loopje tijdens de reclameblokken. Schoonmaken, tuinieren, dansen en een korte wandeling gelden ook als fysieke activiteit en verminderen de tijd die de ouderen zittend doorbrengen. Familieleden en mantelzorgers kunnen de ouderen aanmoedigen door ze te motiveren of zelfs mee te doen - ook op afstand.

Onderzoeksagenda

Gezien de potentieel verstrekkende gevolgen van de coronamaatregelen op de gezondheid van ouderen manen de auteurs

ook tot verder onderzoek, en zij beschrijven mogelijkheden om dat - binnen de beperkingen van de coronamaatregelen - snel uit te voeren. Het is niet alleen van belang om de gevolgen van de social distancing op het activiteitsniveau en de gezondheid concreet in beeld te brengen, maar ook om te bepalen welke interventies onder deze omstandigheden geschikt en effectief zijn. Daarnaast wijzen zij op de noodzaak om te bepalen wat inactiviteit doet met het immuunsysteem en de gevolgen die dat heeft voor mogelijke behandelingen, vaccins en het beloop van een coronabesmetting.

NPi

Postbus 1161,
3800 BD Amersfoort
www.npi.nl

Reactie:

mail naar
npiservice@npi.nl

©2020



De **NPi-service** is een uitgave van het **NPi** Kennis in Beweging

Klik hier voor **cursussen of opleidingen** in het themagebied **Ouderen**



Klik hier voor het laatste nieuws uit het thema **Ouderen**

www.npi.nl