

Oefenen of rusten bij CVS/fibromyalgie: een vals dilemma?

Jo Nijs^{1,2,3}, Kelly Ickmans^{1,2,3}, Jessica Van Oosterwijck^{1,2,3}, De Koning
Margot^{1,4}, Mira Meeus^{1,2,3}

¹ Vakgroep Menselijke Fysiologie, Faculteit Lichamelijke Opvoeding en Kinesithherapie, Vrije Universiteit Brussel, België

² Vakgroep Musculoskeletale Kinesithherapie, Departement Gezondheidszorg, Artesis Hogeschool Antwerpen, België

³ Dienst Revalidatie en Kinesithherapie, Universitair Ziekenhuis Brussel, België

⁴ Dienst Neurologie, Faculteit Geneeskunde, Universiteit Antwerpen en Universitair Ziekenhuis Antwerpen, België

Correspondentieadres: Jo Nijs, MFYS-LK gebouw L, Vrije Universiteit Brussel campus Oefenplein, Pleinlaan 2, BE-1050 Brussel, België

E-mail Jo.Nijs@vub.ac.be

website www.chropiver.be

CHROPIVER on Facebook: <http://www.facebook.com/pages/Chronische-Pijn-en-Vermoeidheid/226023737440401>

Ernstige pijn en vermoeidheid die toenemen bij inspanning, kortademigheid tijdens inspanning, malaisegevoel als reactie op te belastende activiteiten, geen energie hebben om te bewegen: het zijn maar enkele typische kenmerken van fibromyalgie en het chronische vermoeidheidssyndroom (CVS). Bewegen is duidelijk een majeur probleem bij deze patiënten. In deze context staan twee kampen tegenover elkaar: diegenen die bewegen als ziekmakend en dus als 'te mijden' beschouwen, en diegenen voor wie bewegingstherapie een noodzakelijk onderdeel is van de multidisciplinaire aanpak van fibromyalgie en CVS.

Bewegen is vaak een onderhoudende factor voor de wisselende klachten van patiënten met fibromyalgie en CVS. Daarnaast lijden deze patiënten aan inspanningsintolerantie, als uiting van een meer globale stressintolerantie. Dit gaat gepaard met een overdreven reactie van hun afweersysteem en een onvermogen om hun pijn dempende systemen te activeren tijdens en na de fysieke inspanning. Verder hebben deze patiënten ook een onvermogen om vloeiende en blijvende bewegingen uit te voeren, onder meer omdat aanhoudende pijn hun primaire motorische cortex inhibeert.

Bewegingstherapeuten moeten fibromyalgie- en CVS-patiënten begeleiden bij het optimaal bewegen en actief zijn. Het is echter van het grootste belang dat ze, bij het voorschrijven van activiteiten en oefentherapie, zorgvuldig rekening houden met de verlaagde inspanningstolerantie.
