

Fysiotherapeuten Peter Raaijmakers en Jord Duijndam over:

# Beweggroep voor QVS-patiënten

Als fysiotherapeut in Landerd, een van de zwaar getroffen gebieden, trok Peter Raaijmakers zich het lot van Q-koortspatiënten zeer aan. Raaijmakers wilde wel eens weten of beweging een positief effect kon hebben op de vermoeidheidsklachten van QVS-patiënten. Eind 2014 startten in samenwerking met Radboudumc de eerste bewegegroepen op zijn praktijk in Schaijk.



Peter Raaijmakers werd gesterkt in zijn idee door het onderzoek van student-wetenschapper Willem van Orsouw voor Q-support: Sporten met Q-koorts, visies van de stakeholders. Daarin onderzocht hij de visie van relevante partijen op het effect van sporten voor QVS-patiënten. Zijn conclusie luidde dat er onder patiënten vraag bestaat naar sporten met lotgenoten. Professionals als artsen en fysiotherapeuten verwachten dat het trainen onder begeleiding patiënten op een hoger inspanningsniveau kan brengen en dat het bijdraagt aan een hogere kwaliteit van leven.

**“De inzet is niet de sterkste of snelste te zijn”**

### Samenwerking belangrijk

De volgende stap werd gezet. In samenspraak met Willem van Orsouw en het Radboudumc, zette Peter Raaijmakers en zijn collega sportfysiotherapeut Jord Duijndam een bewegingsprogramma voor QVS-patiënten op. “Die samenwerking is belangrijk”, zegt Raaijmakers, “want we willen goed borgen wat we doen. Zodat we straks betrouwbaar het effect kunnen meten en fysiotherapeuten in het hele land met dit bewegingsprogramma kunnen werken.”

### Functioneel oefenen

Vandaar dat het programma begint met een 0-meting. Daarin worden vitale functies als hartslag en bloeddruk gemeten en zaken als de BMI vastgesteld. Bovendien vindt er een actieve conditietest plaats. Daarmee wordt van elke patiënt de beginsituatie in kaart gebracht. Dan volgt het beweegprogramma dat Duijndam heeft opgesteld. “Dat bestaat uit cardio-oefeningen die de conditie verbeteren en kracht oefeningen met name voor de grote spiergroepen. Die hebben een grote impact op het lichaam. In de kracht oefeningen sluiten we aan bij het dagelijks leven van patiënten. Moet je veel trappen lopen, of juist kleine kinderen tillen? Mensen hebben dan meteen plezier van dit functionele oefenen.”

### Mooie signalen

“Het sporten met lotgenoten is belangrijk”, zegt Raaijmakers. “De inzet is hier niet om de sterkste of de snelste te zijn, maar langzaam je conditie te verbeteren. Niet je grenzen verleggen, maar die juist respecteren. De beperkingen en moeilijkheden die mensen ervaren, kunnen ze onderling delen. Er is veel uitwisseling en begrip. En boosheid, maar die kun je al sportend ook kwijt. Mensen hebben het gevoel dat ze hier echt iets aan hun gezondheid doen. Ze zijn uitermate gemotiveerd. Dat zijn mooie signalen.”

### Voor heel Nederland

Meer dan signalen zijn het nog niet, want het effect van de beweeggroepen is nog niet wetenschappelijk vastgesteld. Daarvoor loopt het programma nog niet lang genoeg. Een tussentijdse meting geeft weliswaar op alle punten een lichte verbetering aan, maar hoe significant die is, zal aan het eind van de trainingen blijken. Peter Raaijmakers en Jord Duijndam hopen in ieder geval samen met het Radboudumc een gevalideerd bewegingsprogramma voor Q-koortspatiënten op te leveren. Daar kunnen patiënten in heel Nederland dan hun voordeel mee doen.

### “Er is nog iets van te maken”

De deelnemers, die in totaal 12 weken een of twee keer in de week trainen, weten het al wel. Zij geven zonder uitzondering aan nu al voordeel te hebben van de training. De beweeggroep die we bezoeken, is gedecimeerd door de heersende griep. Iets waar QVS-patiënten extra bevattelijk voor zijn, zegt deelnemster Lucia Hoefnagels, die sinds 2009 ziek is. “Maar ik voel dat ik vooruitgang boek. En dat geeft zelfvertrouwen. Er is dus blijkbaar nog wel iets van te maken. Dat je samen met andere patiënten sport, geeft iets extra’s. Je kunt je ervaringen delen.” Ook Kees de Zeeuw voelt dat hij vooruit gaat. “Deze ziekte heeft sinds 2009 mijn leven bepaald. Boosheid is dan een grote valkuil. Hier ben ik constructief bezig.” Eric van Schie sluit zich daarbij aan:

“Ik denk echt dat het gaat helpen!”

