



# DUCHENNE CONGRES 2024

Corpus, Oegstgeest  
Zaterdag 23 november



# DUCHENNE CONGRES



**LU** Leids Universitair  
**MC** Medisch Centrum

**duchenne**  
centrum  
nederland

## dr. Menno van der Holst

Fysiotherapie: het belang van bewegen bij Duchenne

# Bewegen is gezond

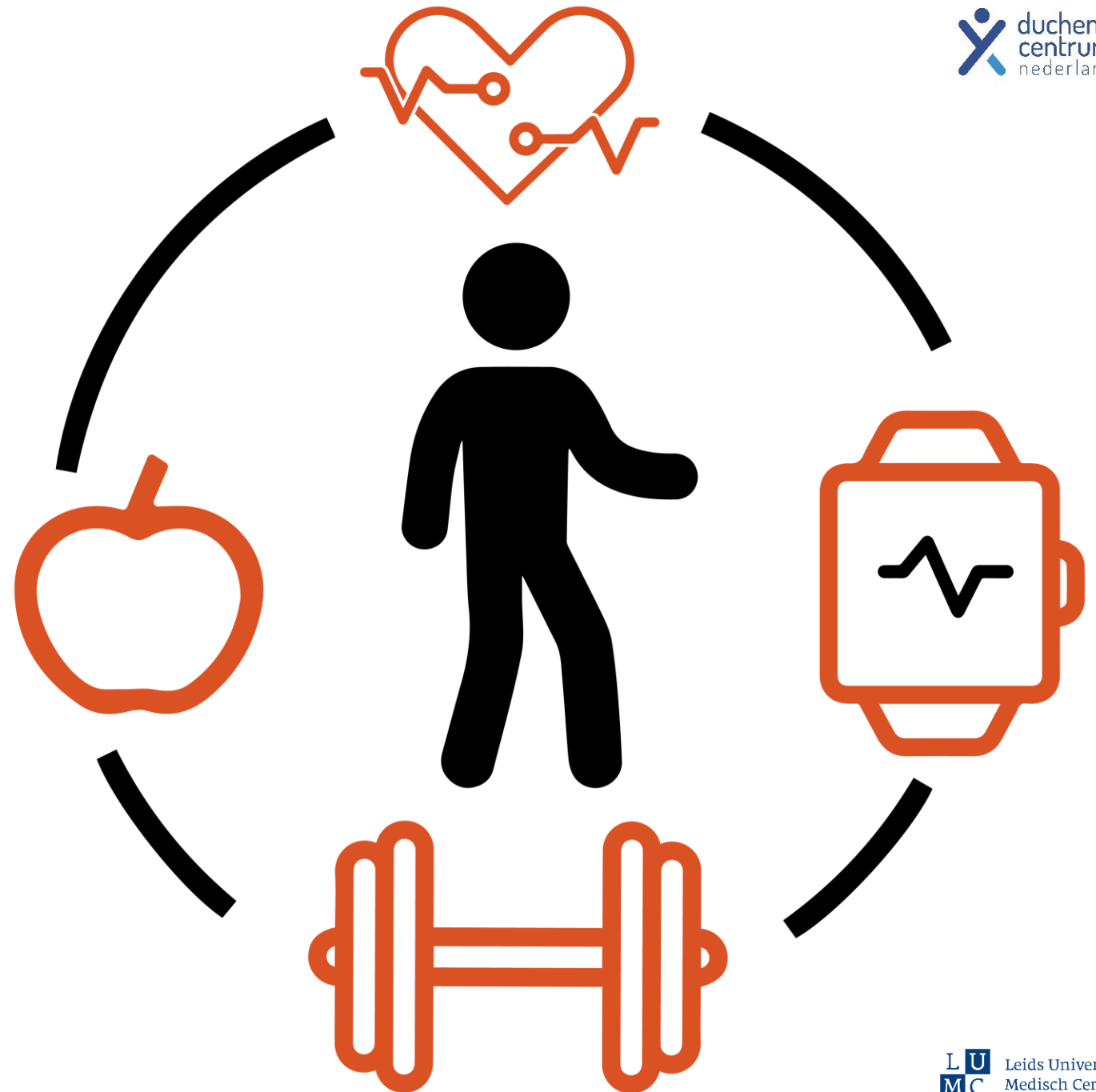
Dat weet iedereen! Toch?

Maar wat is voldoende bewegen?

Waarom is het belangrijk?

En hoe doe je dat?

Zeker als je Duchenne hebt.....





# Actieve en Gezonde Leefstijl

**LU** Leids Universitair  
**MC** Medisch Centrum

**duchenne**  
centrum  
nederland



<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sport-bewegen-en-gezondheid>

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen>

# Nederlandse beweegrichtlijnen



## Volwassenen en senioren



- Minstens 150 minuten per week matig of
- + zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en
- + botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen.
- + Voorkom veel stilzitten.



## Kinderen (4 tot 18 jaar)

- + Minstens één uur per dag matig of zwaar intensieve inspanning.
- + Minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.
- + Voorkom veel stilzitten.

# Voldoen aan de richtlijn

- Slechts 45% voldoet aan de norm



[Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen](#)



# Richtlijnen voor kinderen met een fysieke beperking

Jeugd  
4 tot 18 jaar



**1 uur per dag**  
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je  
ademhaling sneller wordt.



**3x per week**  
spier- en botversterkende  
activiteiten

Zoals buitenspelen,  
fietsen en sporten.



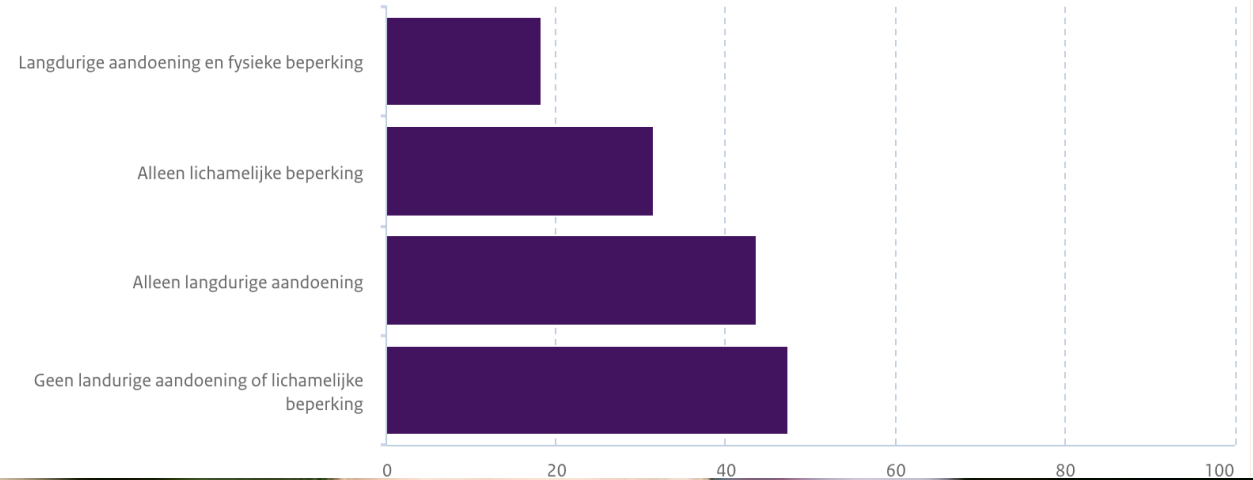
# Voldoen aan de richtlijn

80% met chronische  
fysieke beperking voldoet  
**niet** aan beweegnorm



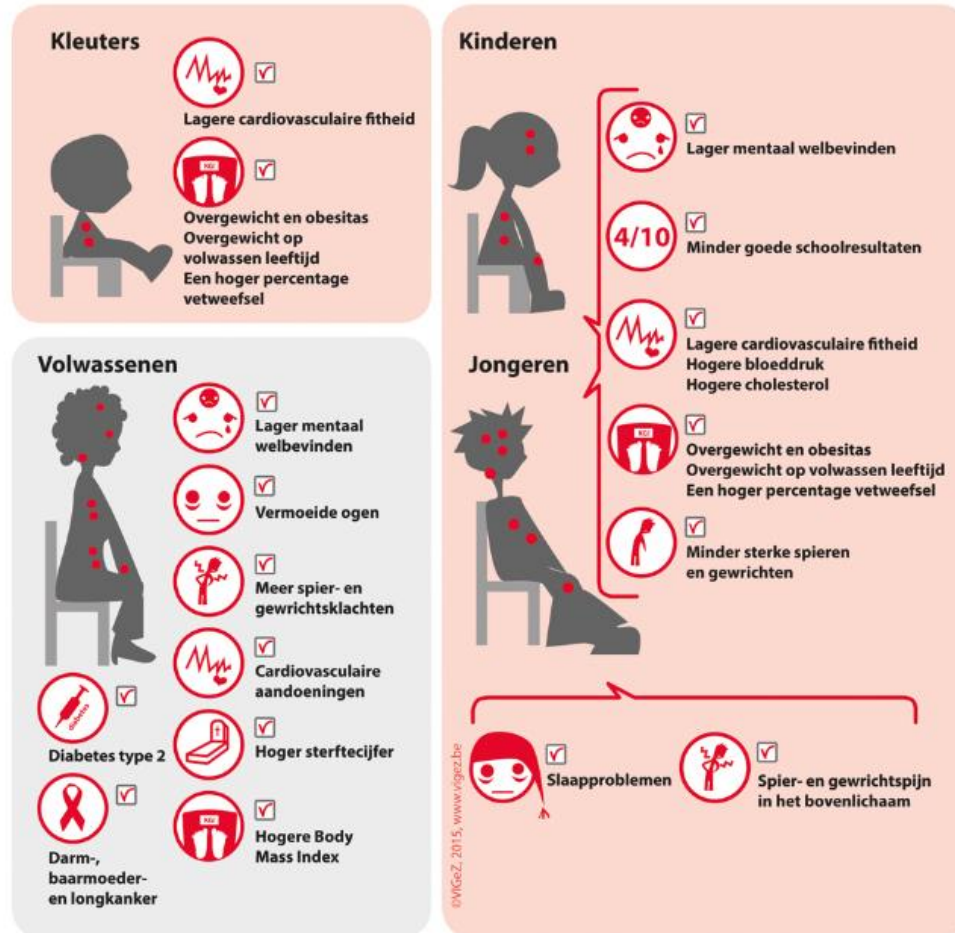
## Voldoen aan de beweegrichtlijnen naar chronische aandoening/beperking 2022

Nederlandse bevolking 12 jaar en ouder





# De nadelen van te weinig bewegen



Cardiovasculaire aandoeningen

Overgewicht

Mentaal welbevinden

Fitheid

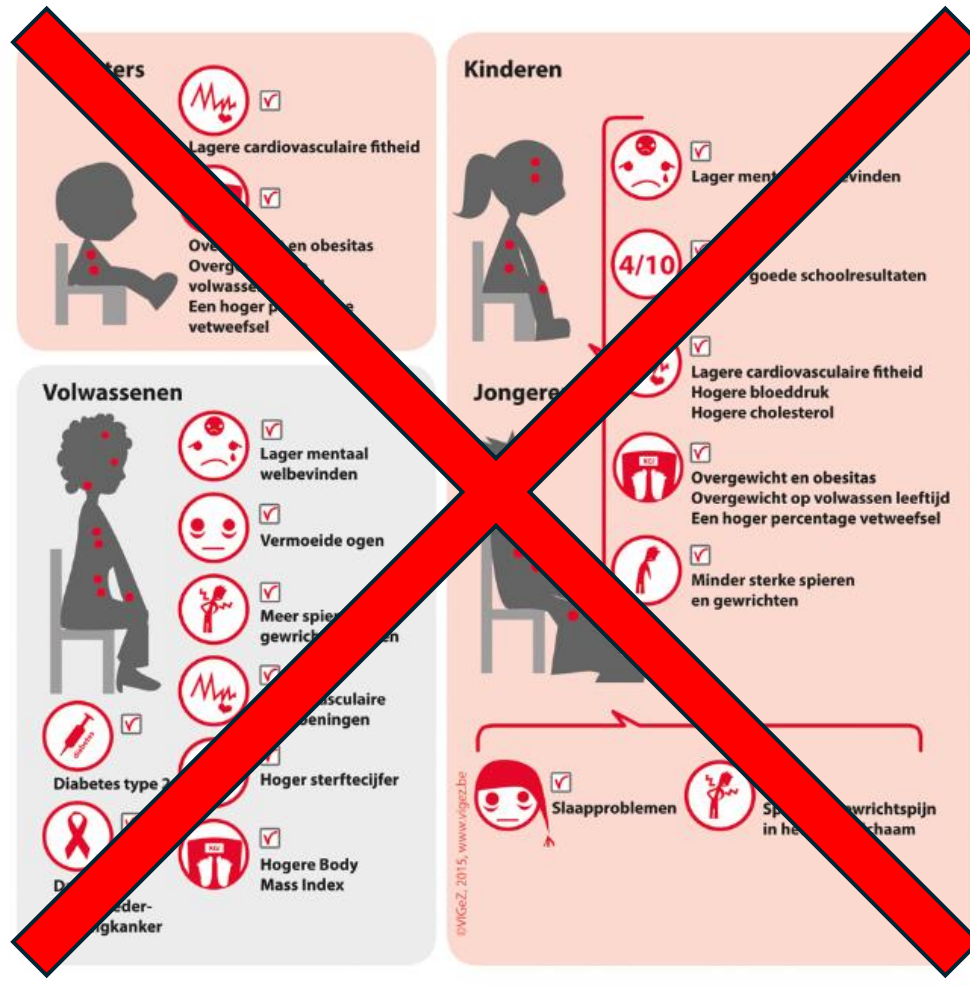
Spierkracht

Leerprestaties

Slaap



# De voordelen van bewegen



Cardiovasculaire  
aandoeningen



Overgewicht



Mentaal welbevinden



Fitheid



Spierkracht



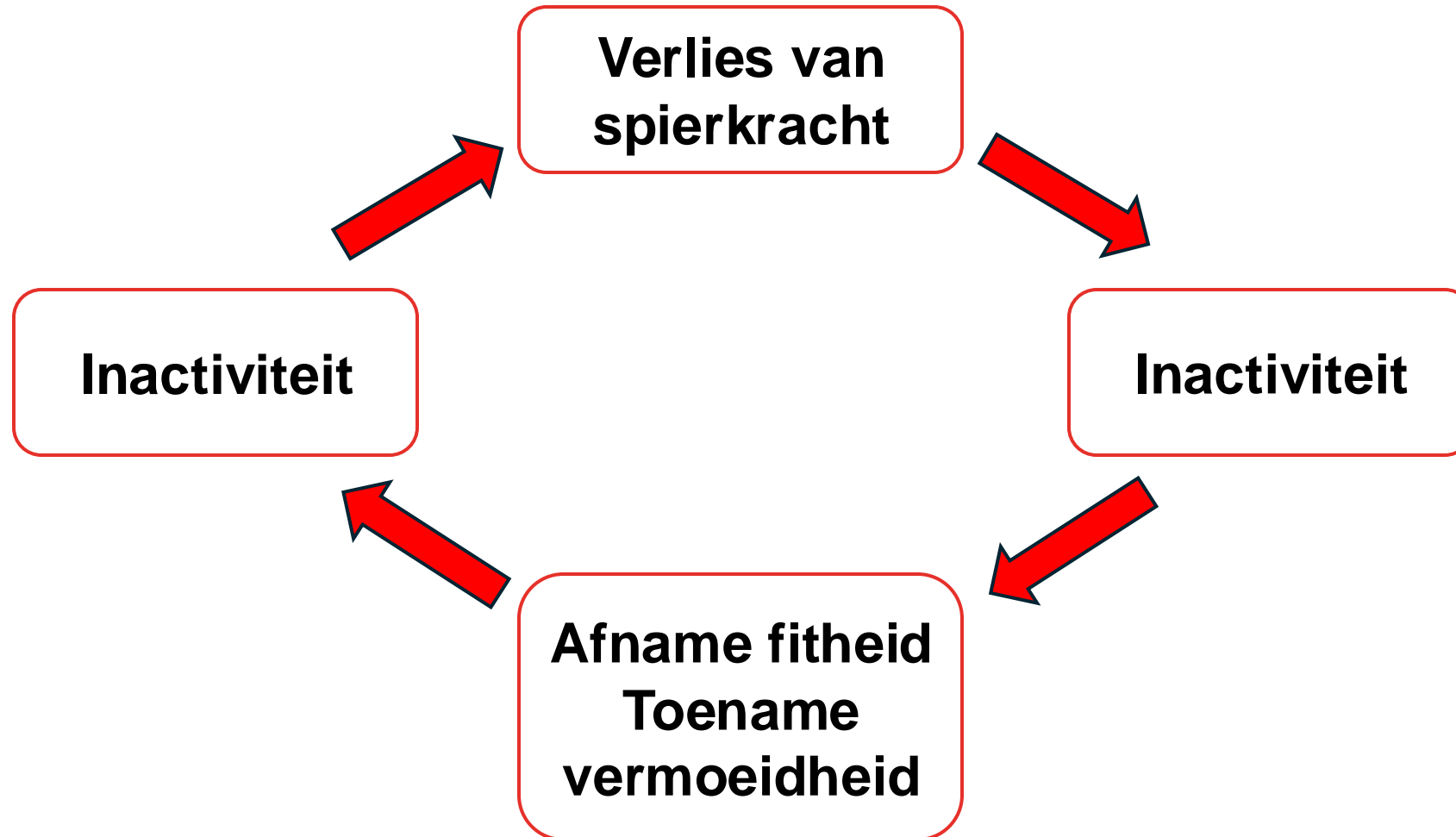
Leerprestaties



Slaap



# De extra nadelen van te weinig bewegen bij Duchenne



# Richtlijnen voor Duchenne



 uithoudingsvermogen

 lage/matige intensiteit

 2-3 x per week 20-25 min.

 krachtuithoudingsvermogen

 2 series 20-25 herhalingen

 2-3 x per week 20-25 min.

# Wordt er voldaan aan de Duchenne richtlijn?



# Wordt er voldaan aan de Duchenne richtlijn?

Nieuwe studie om dat te achterhalen:

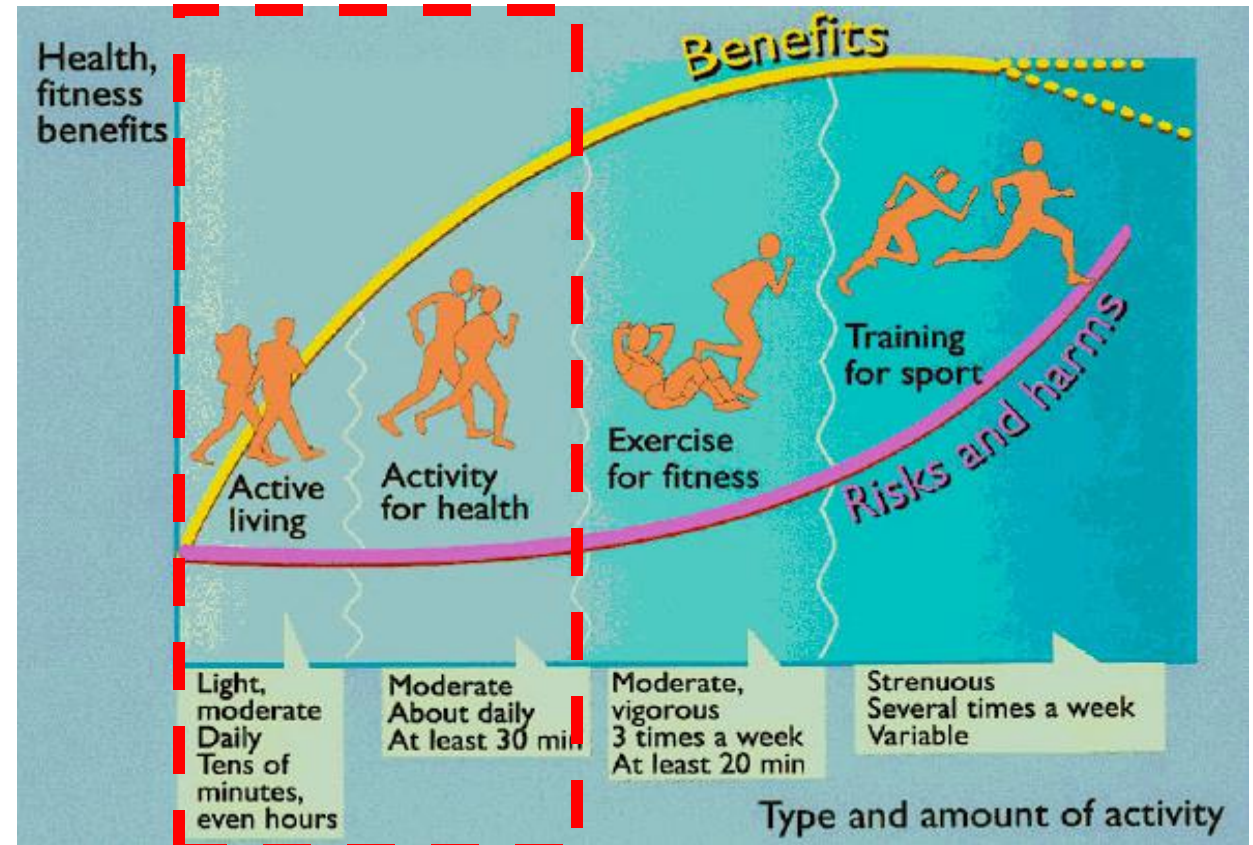
- Beweegdagboek
- Activity tracker
- Kwaliteit van Leven / Participatie
- Relatie met beweeggedrag ouders



# Beweegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Wat is haalbaar?



# Training bij Duchenne

## Rust-Roest studie

- Ondersteunde arm en been training
- Veilig en haalbaar
- Effectief (MFM stabiel (interventie) vs achteruitgang (controle))

Recente studies laten zien dat isometrisch trainen en conditie training veilig zijn

- verbetering in kracht benen
- verbeterde inspanningstolerantie (gewenning aan inspanning)



A



B





# Training bij Duchenne



## Rust-Roest studie

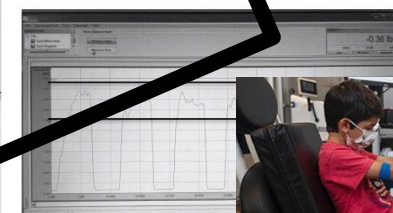
- Ondersteunde arm en been training
- Veilig en haalbaar
- Effectief (MMT stabiel (interventie) vs achteruitgang (controle))

Recente studies laten zien dat isoelectrisch trainen en conditie trainingen zijn

- verbetering in kracht benen
- verbetering in spanningstolerantie (hoeveel aan inspanning)

Kracht bovenbenen icm bewegelijkheid enkel voorspeller voor betere functionele mogelijkheden

- lopen, staan op de grond, etc

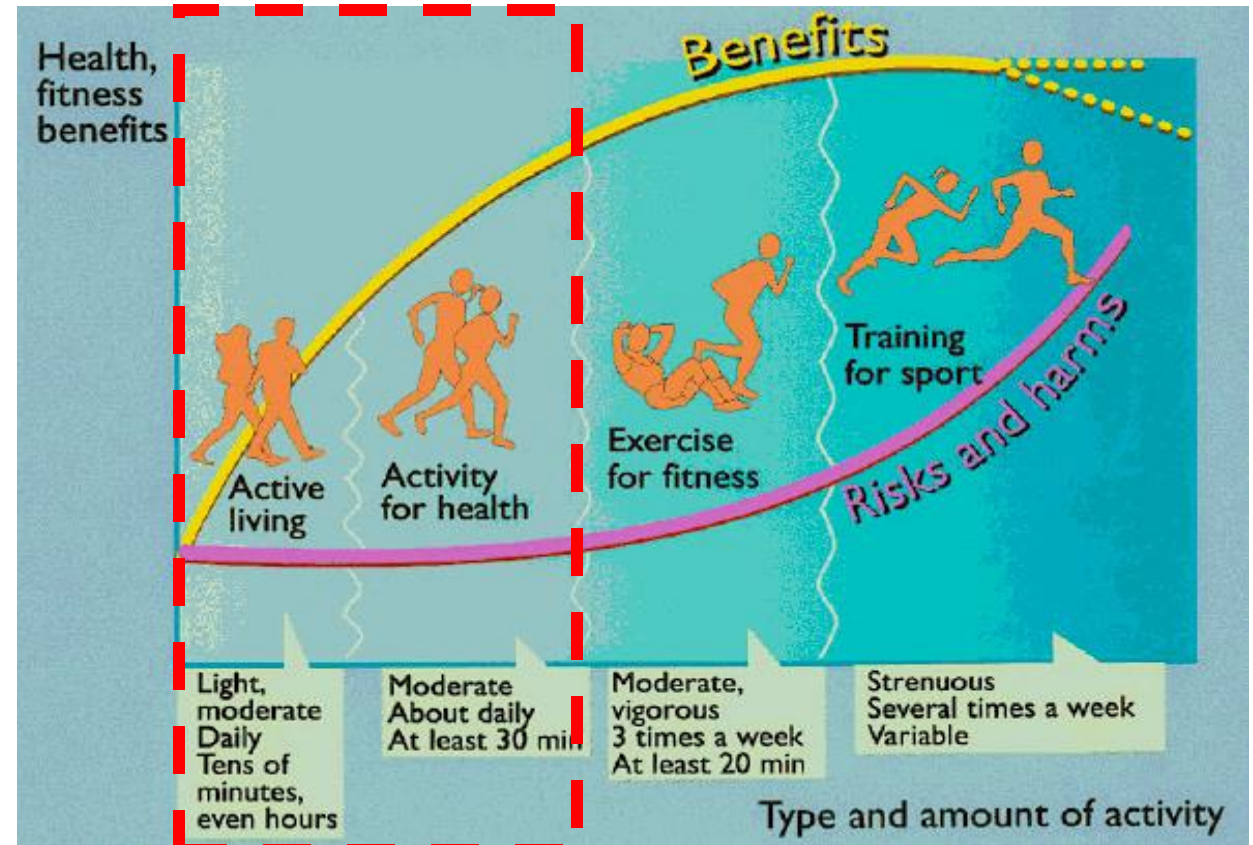


**SAFARI!**

# Beweegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

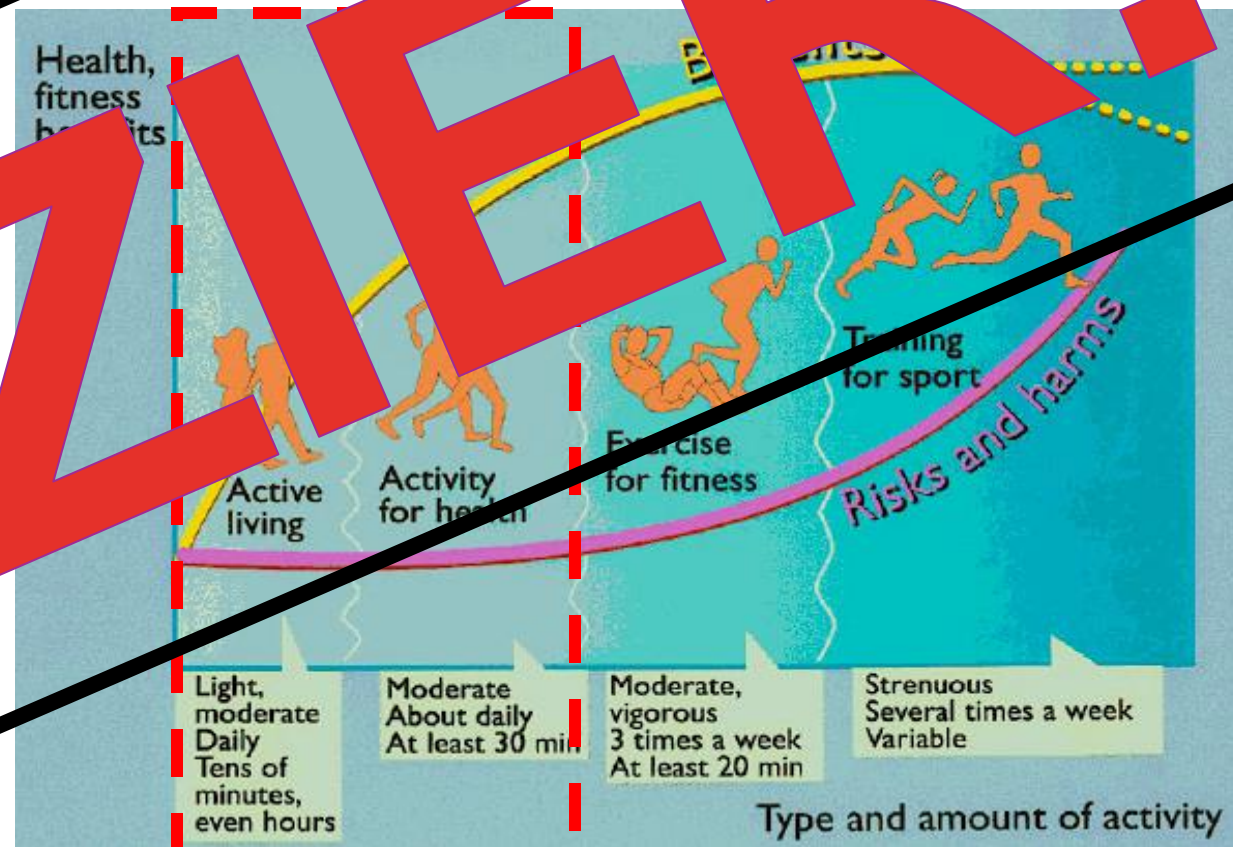
- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Wat is haalbaar?



# Beweegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

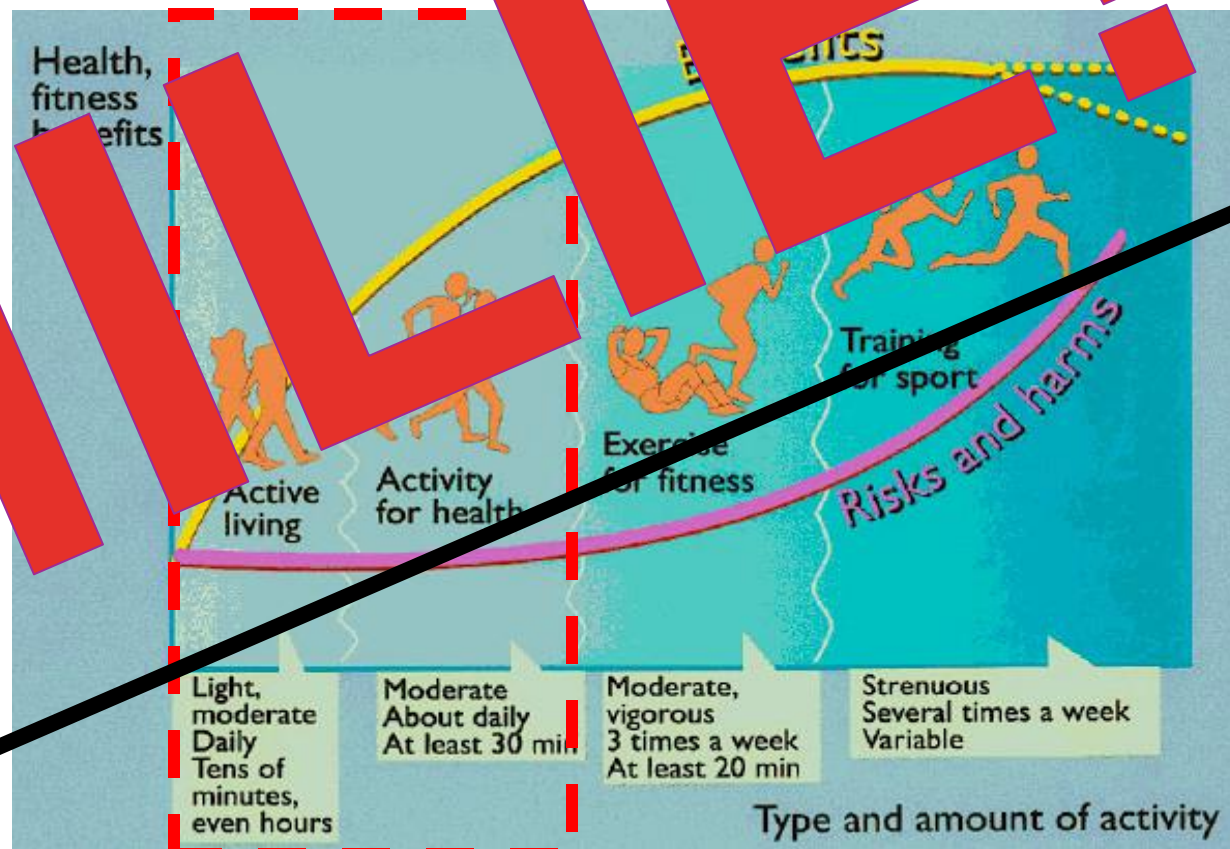
- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Wanneer haan...



# Beweegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Welke mogelijkheden?



1995

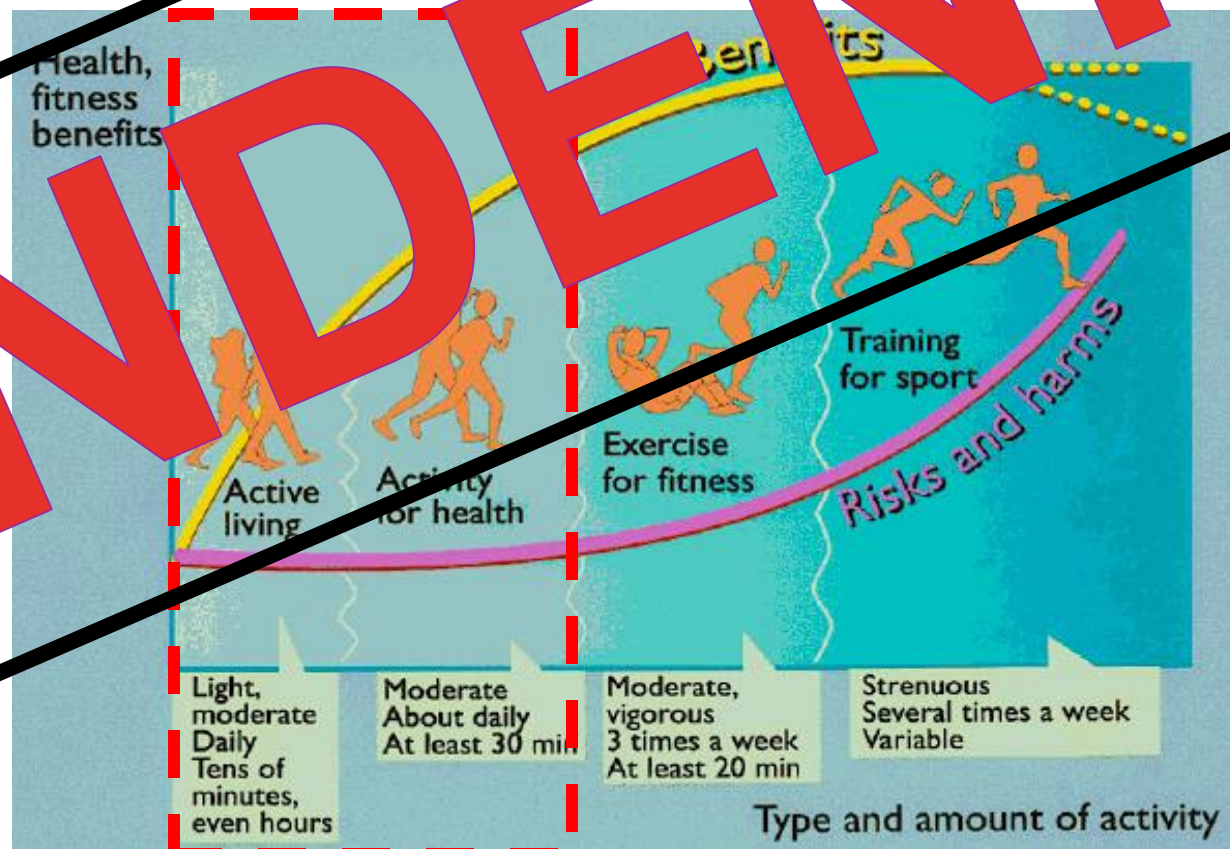


30  
JAAR

# Beweegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

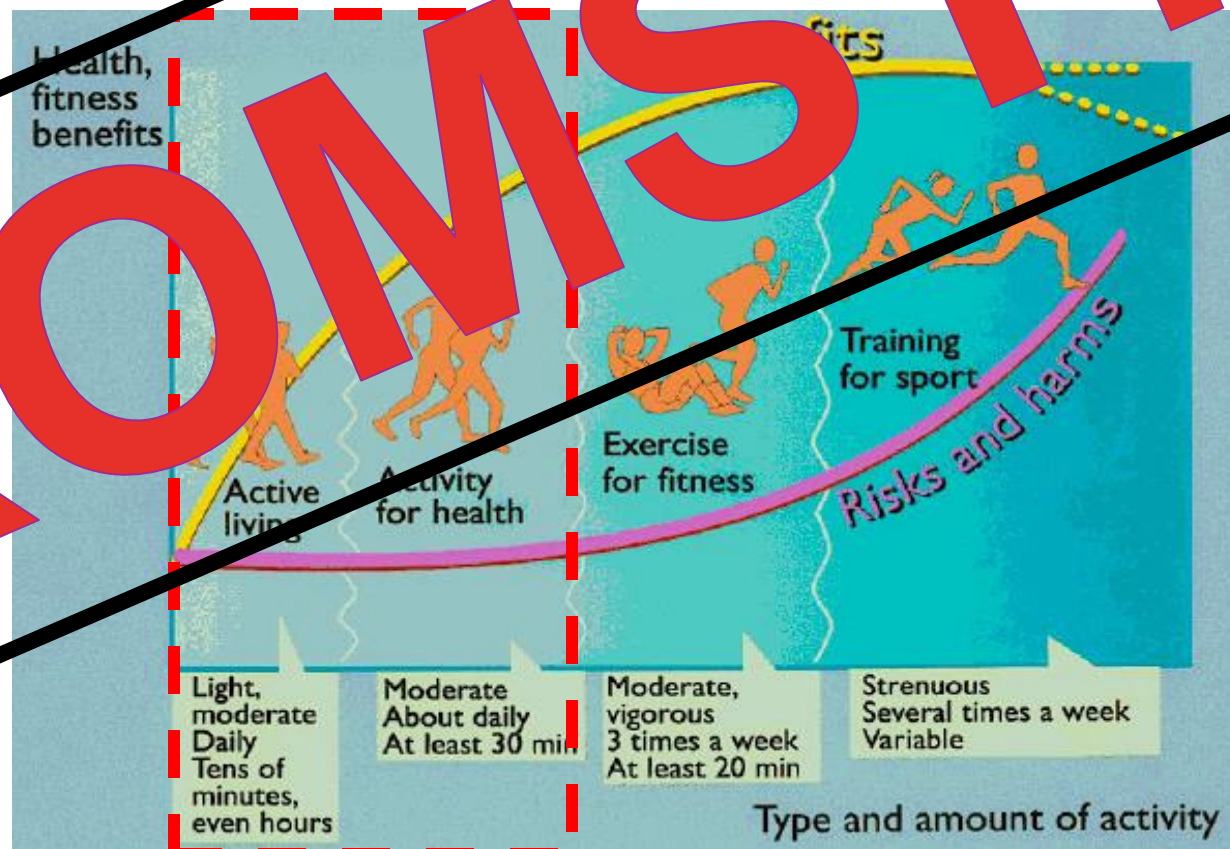
- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Wat is haalbaar?



# Beweegprogramma voor Duchenne

Nieuwe studie om programma op te zetten:

- Bevorderen actieve leefstijl
- Conditie en kracht
- Wat zijn de voorkeuren?
- Wat is het arbeidsvermogen?



# Bewegen en Duchenne nu



**# hoe  
dan?**

# Bewegen en Duchenne nu



Voor mensen met een **fysieke beperking** geldt:

1

**Elke vorm van beweging telt** en heeft een positief effect

2

**Kies zelf** de manier van bewegen die binnen je **eigen grenzen** past

3

Maak bewegen een **vast onderdeel** van je **dagelijks leven**



# Bewegen en Duchenne nu



Hoe actiever in ADL, hoe minder extra training.

Fysiotherapie, gym, hydrotherapie, buitenspelen  
(aangepaste) sport, zelfstandigheid, spel;  
het telt allemaal mee!

# SPORT IS IETS VOOR JOU!

## WELKOM BIJ DE SPORTPOLI

Dit is de start van een persoonlijk begeleidingstraject naar een sportclub die past bij jou.

Een sportclub waar je plezier hebt, vrienden maakt, fit wordt en je zelfvertrouwen groeit.

Wij staan voor je klaar en helpen in 5 eenvoudige stappen!

Meer info? Mail dan naar [info@esthvergeerfoundation.nl](mailto:info@esthvergeerfoundation.nl) of bel 06-51 89 38 49 en check ons op   



esther vergeer FOUNDATION

ELK KIND DE KANS OM 'GEWOON' TE SPORTEN

Mede mogelijk gemaakt door:

VRIENDEN LOTERIJ



 TAEKWON-DO GIANTS

# SURFEN MET DUCHENNE

A wide-angle photograph of a beach with waves crashing onto the shore under a clear blue sky. The text 'SURFEN MET DUCHENNE' is overlaid in the center. The beach is sandy and stretches from the bottom left towards the horizon. The ocean is a deep blue, and the sky is a lighter blue with a few small, white clouds. The overall scene is bright and sunny.

# Bewegen en Duchenne

- Hou energie over voor de dingen die er toe doen!
- Zorg voor afwisseling!
- Probeer een sport!
- Bekijk met je fysiotherapeut/ouders/vrienden wat lukt

**Maak een plan!**



Exercise  
is Medicine®





ZIJN ER NOG VRAGEN?