

Graded Activity bij chronische pijnklachten

Graded activity – Laagdrempelig en stapsgewijs opgebouwd bewegen in de frisse lucht voor iedereen (!) volgens Graded Activityplan rond de Sloterplas



Inleiding: Onze praktijk heeft een zogenaamd "Graded activityplan" gelanceerd om uit te voeren rond de Sloterplas. Dit plan is besproken op bijeenkomsten met collega's over Diabetes Mellitus (2008, in het Slotervaartziekenhuis) en Samenwerken in de Eerste Lijn (27-10-2008, in de Meervaart) en wordt sindsdien - uiteraard - breed gedragen door vele gezondheidszorgers in de regio en daarbuiten. Stadsdeel Nieuw West heeft ons subsidie verleend om in 2017 de eerste Amsterdamse 'bungalowbank' op ons plein te mogen plaatsen. Voor dit doel zijn er meerdere rustpunten (zitbanken) op regelmatige (korte) afstanden rond de Sloterplas aangebracht en zijn de wandelpaden verbeterd waarop de afstanden af te lezen zijn. Zo kan – samen met uw therapeut - op relatief eenvoudige wijze een 'trainingsschema' met stapsgewijze opbouw worden samengesteld. Graded activity kan ook worden gebruikt bij het wandelen, fietsen, roeien, zwemmen, skeeleren, enzovoort. Zolang er maar zogenaamd "cyclisch" en laag intensief (extensief) wordt belast.

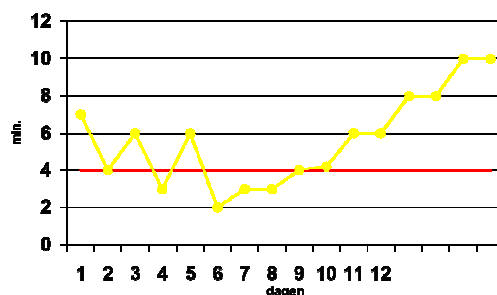
Graded activityschema:

1. **Doe eerst een basislijn-meting:** 7 dagen - 1 x per dag: hoelang (tijdmeting) of hoever (afstandmeting) kunt u maximaal lopen? U bepaalt elke dag opnieuw voor uzelf de maximale afstand. De reden waarom u stopt is bijvoorbeeld: te veel pijn, vermoeidheid of benauwdheid. Stel: *10 minuten (of 500 meter)*
2. **Wandelen.** Op dag 8 t/m 12 (in overleg met uw therapeut) wandelt u vervolgens 80% van de gemiddeld behaalde tijd of afstand. In ons voorbeeld: *8 minuten (of 400 meter)*
3. **Rusten.** Hierna stopt u en rust even uit door even te gaan zitten. Minimaal 1 minuut tot maximaal 2 minuten op een (drooggemaakte) bank of op uw rollator. Neem een klein handdoekje mee of een plastic zak om op te zitten.
4. **Wandelen.** Vervolgens staat u weer op en wandelt wederom dezelfde tijdspanne (*8 minuten*) of afstand (*400 meter*) van 80%. Net zolang tot u in totaal een half uur (in overleg met uw therapeut) "lekker" hebt bewogen. In ons voorbeeld kiest u dus voor 3 tot 4 rustmomenten.
5. **Bepaal een subdoel.** Bijvoorbeeld: over 4 weken ben ik in staat om zonder problemen met 3 rustmomenten van 1 minuut een half uur te wandelen met mijn rollator. Pas dit subdoel vervolgens na elke 4 weken aan.

Graded Activity bij chronische pijnklachten

6. Hoe vaak? Loop elke dag of om de dag (in overleg met uw therapeut).
7. **Hoe snel?** Kies een wandeltempo: bijvoorbeeld een tempo waarbij nog een normaal gesprek kan worden gevoerd. Gebruik het ritme van de muziek (oortje) of zing voor uzelf een liedje tijdens het lopen (mag heel zachtjes)
8. **Hoe lang of hoe ver?** Elke week – of na elke 4 tot 7 trainingssessies – wordt de totale tijd verlengd (in ons voorbeeld tot 3 kwartier). Een andere mogelijkheid is om (in overleg met uw therapeut) steeds minder bankjes als rustpunt te gebruiken binnen dezelfde tijdspanne (in ons voorbeeld: teruggaan tot nog maar 1 x 1 minuut rust onderweg). Hierna kan zowel de afstand als de totale tijd worden verlengd (nieuw subdoel: 1 uur totaal wandelen met 1 rustmoment onderweg)
9. **Bepaal een einddoel:** om uiteindelijk zelfstandig de gehele Sloterplas in 1 keer rond te kunnen wandelen zonder problemen en zonder rustpunten binnen anderhalf uur.
10. **Metingen.** De vorderingen worden door uzelf bijgehouden in een dagboek (meting, in overleg met uw therapeut). U zult merken dat u nu beter bent gaan bewegen zonder op de pijn te letten. Tip: ga naar www.afstandmeten.nl en u kunt vanuit uw woning elke afstand van te voren plannen door met (linker) muisklikken uw traject te markeren. Uw therapeut houdt dit ook bij in zijn verslaglegging en kan in zijn digitale verslagleggingsysteem zelfs grafieken van uw vooruitgang produceren .

Iedereen kan met deze laagdrempelige stimulans alleen of - nog beter - in groepjes stapsgewijs en rustig opgebouwd gaan wandelen of joggen rond de Sloterplas door op zorgvuldig gekozen momenten (*ver binnen de pijngrens!*) even een minuut rust te nemen. Met een rollator kan dit graded activityschema risicoloos worden uitgevoerd. Op elk gewenst moment kan de rollator op de rem worden gezet zodat u niet afhankelijk bent van bankjes of muurtjes. Graded activity is een uitkomst voor chronische pijnpatiënten (deze kwalificatie geldt al voor mensen die langer dan 3 maanden klachten hebben) zoals lage rugpijnpatiënten, patiënten met nek-schouder-armklachten (CANS, RSI). Maar GRADED ACTIVITY is ook zeer toepasbaar bij hartpatiënten, suikerpatiënten, ouderen met artrose, mensen die willen afvallen, mensen die lijden onder stress, en nog vele andere doelgroepen. We stimuleren u, onze collega therapeuten en alle geïnteresseerden om dit bovenstaande verhaal uit te testen en aan te scherpen (reacties naar info@fysio.net). Onze wens: meer bungelbanken en zitbanken in parken en rondom meertjes, en sponsoren die banken willen adopteren



Schuitmaker en van Schaik fysiotherapie en manuele therapie bv Amsterdam –

www.fysio.net

Graded Activity bij chronische pijnklachten