

# B-Fit Programma

Een programma met als belangrijkste doel om je lichamelijke conditie te verbeteren. Hierdoor verwachten we dat je klachten zullen verminderen en dat je je over het algemeen beter zult voelen en beter in staat zult zijn om fysieke activiteiten uit te voeren.

Het is bewezen dat beweging goed is voor zowel je lichaam als je geest. Dit geldt ook als je een spierziekte hebt. Mensen met een spierziekte vinden het vaak moeilijk om genoeg te bewegen omdat hun spieren zwak zijn, ze weinig energie hebben en pijn ervaren. Maar als je inactief bent, verslechtert je lichamelijke conditie, waardoor alledaagse activiteiten steeds moeilijker worden en je klachten kunnen verergeren. Gelukkig kun je deze negatieve spiraal doorbreken door een trainingsprogramma te volgen.



**B-fit samengevat**

## Onderzoek

### Gematigd trainen werkt

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat gematigde training goed werkt voor mensen met spierziekten. Uit onderzoek blijkt dat matige inspanning dezelfde voordelen biedt voor je conditie als bij mensen zonder spierziekten. Of het werkt hangt af van verschillende factoren, zoals hoe erg je spierziekte is en hoe zwak je spieren zijn. Ook je basisconditie speelt een rol. Daarom is het belangrijk om een trainingsprogramma te volgen dat speciaal op jou is afgestemd, zodat de training niet te zwaar maar ook niet te licht is.

### Ontwikkeld door en voor cliënten

Samen met cliënten, revalidatieartsen, fysiotherapeuten, bewegingswetenschappers en deskundigen op het gebied van inspanningsfysiologie heeft het Amsterdam UMC het B-Fit trainingsprogramma ontwikkeld. Dit programma is speciaal bedoeld voor mensen met spierziekten en wordt op maat gemaakt. Uit onderzoek is gebleken dat dit programma haalbaar is en kan zorgen voor verbetering van je lichamelijke fitheid (*Voorn et al., 2020*).

## Het programma

### **Keuring /inclusie**

De revalidatie arts met jou of je in aanmkering komt voor het programma. Je krijgt een lijst met activiteiten om jouw niveau daarin in kaart te brengen. Daarnaast wordt er een afspraak gemaakt met de fysiotherapeut voor een intakegesprek.

### **De intake**

Tijdens de intake wordt de ingevulde activiteitenlijst doorgenomen. Ook bespreken we jouw vraag om hulp en het doel van de behandeling. We gaan ook in op wat er precies in het programma zit en welke voorwaarden er zijn om mee te doen. Het is belangrijk dat je genoeg tijd kunt vrijmaken voor zowel de trainingen als de afspraken en metingen bij Reade. Daarnaast praten we ook over de locaties waar de trainingen zullen plaatsvinden, naast Reade.

### **Inspanningstest**

Voordat het trainingsprogramma begint, doen we een medisch onderzoek. Ook nemen we een inspanningstest af om jouw conditie te meten. Dit onderzoek en de test worden uitgevoerd door een sportarts in samenwerking met een medewerker van het Inspanningslab van Reade. Aan de hand van de testresultaten kunnen we beoordelen of je veilig kunt trainen. Deze gegevens gebruiken we ook om een programma op maat voor jou te maken.

### **Locatie**

Voor zowel de inspanningstest als de (eerste) trainingen bezoekt u [Reade Revalidatie, locatie Overtoom](#).

### **Duur en hoe vaak**

Je traint 16 weken lang, 3x per week met een speciaal voor u op maat gemaakt programma.

### **Training**

De training bestaat uit 2 laag intensieve en 1 hoog intensieve conditietraining per week. Een training duurt tussen de 25 en 40 min.

De trainingen worden bij voorkeur uitgevoerd op een ergometer (bijv. fietsergometer, loopband, crosstrainer).

### **Locatie**

In de eerste 2 weken vinden de trainingen bij Reade plaats onder begeleiding van speciaal opgeleide fysiotherapeuten. Dit is om je te laten wennen aan het trainingsprogramma.

Vanaf week 3 zullen de trainingen, afhankelijk van jouw mogelijkheden en voorkeur, geheel of gedeeltelijk thuis plaatsvinden.

Na 8 weken is er in ieder geval weer een training bij Reade om uw voortgang te bekijken en indien nodig het trainingsprogramma aan te passen.

In de laatste 6 weken traint u volledig zelfstandig in uw eigen omgeving.

### **Werkboek**

Bij de eerste training ontvang je een werkboek waarin het programma beschreven staat. In dit werkboek kan je jouw vorderingen bijhouden.

### **Afronding**

Aan het einde van de trainingsperiode wordt de inspanningstest herhaald om het effect van de training te meten. Na afloop krijg je trainingsadviezen mee om zelfstandig te blijven trainen. Ook heb je een eindgesprek met de fysiotherapeut.

