

DOSSIER

Sporten is gezond voor iedereen, maar voor mensen met muco is het nog belangrijker. Lichaamsbeweging biedt veel voordelen: het helpt om slijmen los te maken, versterkt de weerstand, voorkomt osteoporose, ... Daarnaast biedt sport uiteraard ook ontspanning en bevordert het sociale contacten. Omwille van de vele positieve effecten kan sport dus als een deel van de mucobehandeling worden beschouwd. Dit dossier biedt antwoorden op vragen zoals: Welke sport is geschikt voor mij? Waarop moet ik letten qua voeding? Bij wie kan ik terecht voor advies op maat? Aan de hand van gesprekken met zorgverleners en inspirerende verhalen van mensen met muco verkennen we het thema.



SPORT aan de top!

Grotere longinhoud, sterkere spieren, betere levenskwaliteit en een boost voor het mentaal welzijn. Volgens Marc-Antoine Wuidart, kiné in het mucocentrum van Luik, heeft sporten (bijna) alleen maar voordelen.

Waarom is sport goed voor mensen met muco? Welke voordelen biedt het?

Sport is goed voor iedereen, maar voor mensen met muco geldt dat nog meer. Het heeft een positief effect op de gezondheid en het dagelijks leven van de patiënten. Eerst en vooral op vlak van mentaal welzijn. Sport maakt het gemakkelijker om nieuwe mensen te leren kennen, het zorgt voor een hoog fungehalte tijdens een fysieke inspanning, het biedt structuur in je dagelijks leven en het bevordert de recuperatieve slaap. Op niveau van hart en longen helpt regelmatige lichaamsbeweging om fitter te worden, beter bestand te zijn tegen zware inspanningen en snel-

ler te herstellen. Wat de longfunctie betreft, draagt sporten bij tot een betere ademhaling, zowel in rust als tijdens de inspanning en het stimuleert de afvoer van slijmen in de luchtwegen. Sport heeft ook een positief effect op de spierversterking. Het draagt bij tot een gezonde gewichtstoename en bevordert een goede darmwerking. Sport stimuleert de eetlust, verhoogt de botdichtheid dankzij de mechanische belasting op je lichaam en helpt diabetes beter onder controle te houden.

Zijn sommige sporten beter geschikt dan andere?

Je kiest best voor een sport die je graag doet. Die motivatie zorgt voor een goede regelmaat,

ongeacht het niveau waarop je de sport beoefent, en dat is de sleutel tot succes. Internationale researchgroepen raden een streefdoel aan van ongeveer 150 minuten gematigd tot intens sporten per week. Sporten zoals yoga, klimmen of dansen hebben een groter effect op de flexibiliteit van de borstkas en bevorderen zo het ademhalingsmechanisme in rust. Je conditie verbeteren door te trainen op uithoudingsvermogen, via lopen of zwemmen, is niet alleen goed om een grotere longinhoud te stimuleren. Het kan ook helpen om andere, soms leukere activiteiten zoals teamsporten of atletiek beter te kunnen uitvoeren.

Worden sommige sporten afgeraden?

Gevechtssporten kunnen risico's met zich meebrengen, vooral voor personen met een poortkatheter. Ook sporten op grote hoogte of diepte zoals parachutespringen, bergbeklimmen of diepzeeduiken



worden afgeraden. Duursporten met een hoog uithoudingsvermogen zoals marathon worden niet per se afgeraden, maar vereisen wel specifieke medische opvolging.

Bespreek je tijdens een consultatie de voordelen van sport met je patiënten?

Ja, natuurlijk! Het is een belangrijk onderdeel van de therapie zonder dat het echt om een behandeling gaat. Het is eerder een bron van potentieel plezier. Ik benadruk natuurlijk wel dat je een aantal voorzorgsmaatregelen moet nemen om het positief effect van het sporten te behouden. Om het risico op het overbrengen van ziektekiemen te beperken, is het bijvoorbeeld cruciaal dat je regelmatig je handen wast met zeep. Het is ook belangrijk om de luchtwegen goed vrij te maken vooraleer je aan een activiteit begint, om goed op te warmen, om te stretchen als je spieren afgekoeld zijn en om voldoende te rusten tussen de verschillende sportmomenten door.

Is er een ideale leeftijd om te beginnen sporten?

Het is nooit te vroeg om te starten. Bij baby's maken we de ouders daar al tijdens het eerste contact van bewust. Op-groeien in een omgeving waar je naast zelf actief zijn, heeft een enorm positieve invloed op het toekomstige gedrag van de patiënten. Mensen bij wie de diagnose later wordt gesteld of die nog nooit gesport hebben, helpen we de eerste stappen zetten. We adviseren beginners

altijd om lid te worden van een sportclub. In een sportclub heerst er een soort wedijver tussen de leden en wordt er met een zekere strengheid naar je engagement gekeken. Je boekt meer vooruitgang dankzij gekwalificeerde trainers en je voelt je gemotiveerd en gesteund, en dat staat dan nog los van het sociale aspect. Afhankelijk van je leeftijd raden we een bepaald soort activiteiten aan. Van 2,5 tot 11 jaar is vooral het speelse aspect belangrijk. Van 11 tot 15 jaar moedigen we vooral regelmaat en uithoudingsvermogen aan in sporten die jongeren genoeg aanspreken en motiveren om verder te blijven doen. Vanaf 15 jaar is het de bedoeling om zeker één activiteit regelmatig te blijven volhouden ondanks goedgevulde dagen. Voor volwassenen volstaat het soms om hen te overtuigen om tijd aan sport te besteden, omdat die momenten een echte 'adem Pauze' kunnen vormen tijdens hun drukke weken.

Kom je soms struikelblokken tegen? En van welke aard?

Er zijn veel redenen waarom patiënten ontmoedigd geraken of stoppen met sporten: tijdgebrek, het weer, ingewikkelde familieregelingen, behandelingen of kuren, blessures, de manier waarop anderen naar hen kijken als ze bijvoorbeeld hoesten, een moeilijke eerste stap om te overwinnen, of zelfs financiële problemen.

Hoe ga je daarmee om?

We proberen samen oplossingen te vinden en passen de

activiteit daaraan aan. Het is vaak een kwestie van motivatie terugvinden. We herinneren hen aan het plezier en de therapeutische waarde van sport. Soms kan een dialoog met de omgeving en de club helpen om weer verder te doen. En in het geval van financiële problemen verwijzen we door naar het Sportfonds van de Mucovereniging.

Welke alternatieven raad je aan voor mensen die niet zo sportief zijn of een te beperkte fysiek hebben?

Elke vorm van beweging is goed. Wandelen (zelfs met een rollator), een stoelfiets voor armen en benen, een loopband of een hometrainer. Je kan ook kiezen voor rustige activiteiten zoals yoga, boogschieten, tafeltennis of zelfs bepaalde e-games. Zonder dat het veel inspanning kost, haal je er toch plezier en een goed gevoel uit. Voor mensen die gehospitaliseerd zijn en/of een behandeling ondergaan, is het wel heel belangrijk om een minimale lichaamsbeweging te behouden. Met het volledige mucoteam werken we continu aan die therapeutische educatie om patiënten bewust te maken van hoe belangrijk het is om te bewegen. Tegelijkertijd willen we hen geruststellen dat, hoewel die inspanning van hen moet komen, alle leden van het team hier zijn om hun hulp, aanmoedigingen en goede raad te geven en hen bij elke stap te begeleiden.

“Elke vorm van beweging is goed”

Marc-Antoine Wuidart,
kiné in het muco-
centrum van Luik



SPORT EN VOEDING: do's & don'ts



Moet je meer eten als je meer sport? In welk geval pas je je voedingsgewoonten aan? En wat met recuperatiedrankjes? Diëtiste Floor Wynants geeft tekst en uitleg.

Sporten heeft veel voordelen: het zorgt onder andere voor een goede botdichtheid, heeft een positieve invloed op hart- en bloedvaten en is goed voor de moraal. Bij mensen met muco kan fysieke activiteit er ook voor zorgen dat de slijmen beter mobiliseren, wat een positief effect heeft op de longfunctie en de levenskwaliteit. Floor Wynants, diëtiste in het mucoteam van UZ Leuven, vertelt ons op welke manier lichaamsbeweging een invloed kan hebben op de voedingsadviezen.

Waarom is lichaamsbeweging belangrijk vanuit het oogpunt van een diëtist?

Als je sport, verhoog je je energieverbruik. Dat heeft automatisch een invloed op je energiebehoefte. Samen met goede voeding kan sport ervoor zorgen dat je je spiermassa verhoogt en je vetmassa verlaagt. Daarom proberen we, samen met de kine, om mensen met muco te motiveren om actief te zijn. Stap voor stap bekijken we dan op individueel vlak wat mogelijk is.



Beïnvloedt de lichaamsbeweging van een patiënt jouw voedingsadviezen?

Dat hangt af van hoe intensief mensen met muco sporten. Bij recreatieve sporters, die twee keer per week een half uurtje joggen bijvoorbeeld, veranderen de voedingsadviezen meestal niet. Als iemand wel heel frequent of intensief sport, kijken we samen of er andere voedingsbehoeften zijn en of die persoon bijvoorbeeld meer zout nodig heeft.

Zijn er nog zaken waarop je moet letten als je sport?

Het is belangrijk om goed gehydrateerd te starten aan een inspanning. Dat doe je door in het algemeen voldoende water te drinken. Tijdens duurinspanningen van meer dan 1 uur of bij intensief sporten drink je ook best tijdens de inspanning. Ook na de activiteit is het belangrijk om extra bij te drinken. Als je urine licht gekleurd is, heb je meestal voldoende gedronken.

Zijn sportdrinkjes of -voeding nuttig voor iemand met muco?

We merken dat veel mensen met muco de gewoonte hebben

om sport- of recuperatiedrankjes te drinken tijdens en na het sporten. Voor de komst van de modulatoren was een sportdrank ook iets wat we standaard aanbevelen. Mensen met muco verloren meer zout en hadden in het algemeen een lager gewicht, waardoor die sportvoeding een must was tijdens het sporten. Voor mensen met muco die modulatoren nemen, een normale zweettest hebben en op een goed gewicht zitten, is dat eigenlijk niet meer nodig. Zeker niet bij korte, rustige inspanningen. Enkel na intensieve sportsessies die langer dan twee uur duren of wanneer de warme maaltijd nog ver weg is na de inspanning, is het wel nuttig. Tijdens die langdurige inspanningen kan een isotonische sportdrank helpen om je energie, vocht en zout op peil te houden. Na de inspanning kan je dan kiezen voor een chocolmelk of yoghurt drank, dit zijn goede én goedkopere alternatieven voor recuperatieshakes.

Kaftrio heeft dus een invloed op het dieet?

Zeker! Sinds Kaftrio zien we wereldwijd een toename van overgewicht en obesitas bij mensen met muco. Vroeger was het advies altijd: hoe vetter, hoe prettiger. Maar eigenlijk geldt dat voor de meeste mensen onder Kaftrio niet meer. We raden nu vooral

een gezonde en gevarieerde voeding aan. We zien bovendien dat de zweettest heel vaak normaal is, waardoor ze eigenlijk niet per se meer zout nodig hebben. Natuurlijk zijn er ook mensen die Kafrio nemen en geen gewichtsveranderingen zien. Dus gepersonaliseerd voedingsadvies blijft nog altijd heel belangrijk.

Op welke manier kan sport helpen bij overgewicht?

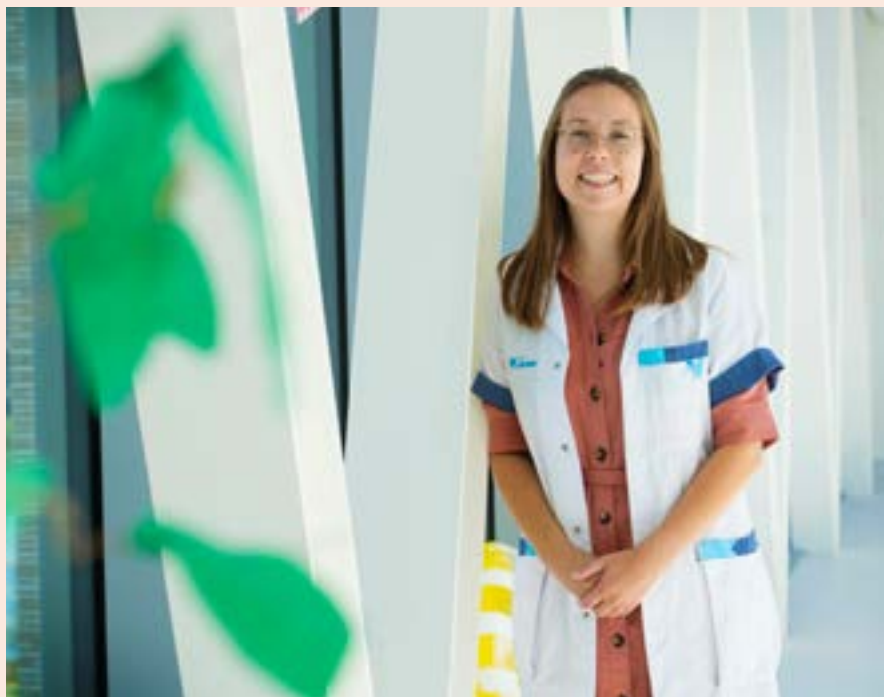
Een combinatie van gezonde en gevarieerde voeding met beweging kan veel doen. Als mensen bewegen, verbruiken ze meer energie. En als ze dan niet méér eten dan ze verbruiken, vermageren ze. Het is wel belangrijk dat dat op een gecontroleerde manier gebeurt. Mensen die heel weinig eten en veel sporten vermageren ook, maar verliezen eerder spieren dan vetmassa. Het is ook belangrijk om het sporten stap voor stap op te bouwen, om blessures te vermijden.

En wat adviseer je bij mensen met ondergewicht?

Bewegen heeft sowieso veel voordelen voor mensen met muco. Het is dus zeker niet zo dat mensen met een laag gewicht beter minder bewegen, maar het is wel belangrijk om de voeding aan te passen en energierijker te maken. In dat geval is een sportdrank, tijdens of net na het sporten, zeker wel nuttig.

En wat met mensen met diabetes?

Ook voor hen raden we



Floor Wynants,
Diëtiste in het muco-
team van UZ Leuven

beweging aan. Het is natuurlijk heel belangrijk om voor, tijdens en na het sporten de bloedsuikerspiegel goed in de gaten te houden. Als ze een lage suiker hebben voor de start van de activiteit, eten of drinken ze best nog iets met koolhydraten. Maar ook tijdens en zeker ook na het sporten is dat belangrijk, om een hypo te vermijden. Als mensen met diabetes een heel actieve levensstijl hebben en intensief sporten, kijken ze best samen met een arts en diëtist om hun dosis insuline wat aan te passen op die actieve dagen. Ook het aanvullen van koolhydraten is voor hen helemaal anders op sportdagen dan op rustdagen.

En hoe zit het met getransplanteerde patiënten?

Getransplanteerde patiënten hebben geen toegang tot

“Gepersonaliseerd voedingsadvies blijft belangrijk”

Kafrio of andere modulatoren en hebben daar dus geen voordeel van op hun gewicht of eetlust. Toch zien we net na de transplantatie vaak een gewichtstoename. Hun nieuwe longen werken beter, waardoor ze minder energie verbruiken met hun ademhaling. Dus lichaamsbeweging en gezonde voeding blijven ook voor hen heel belangrijk. Natuurlijk zijn er ook mensen die een laag gewicht en/of weinig spierkracht hebben. Dan gaan we samen, met behulp van de kine, kijken wat er mogelijk is qua beweging en op welke manier hun voeding daaraan aangepast moet worden.



NICO FIETST de longen uit zijn lijf



Na een dubbele longtransplantatie begon de 51-jarige Nico Festraets intensief te fietsen. Ondertussen trotseert hij niet alleen met gemak de Vlaamse heuvels, maar ook het Europees hooggebergte.

“Op de begrafenis van mijn papa veranderde mijn leven. Ik stond al anderhalf jaar op de wachtlijst voor een longtransplantatie toen ik net op dat moment het verlossende telefoontje kreeg. Het voelde als een teken. Hoewel ik altijd een actief leven heb gehad – een drukke job, een gezin, verbouwingen – ging mijn gezondheid de laatste jaren voor de transplantatie enorm achteruit. Tijd en energie om te sporten had ik al even niet meer. In de weken voor de transplantatie kon ik amper nog tot de brievenbus stappen. De operatie kwam dus als een verlossing. Tijdens de revalidatie moest ik veel

Naam: Nico Festraets

Woonplaats: Tongeren

Leeftijd: 51 jaar

Transplantatie in 2019

Sport: wielrennen

bewegen. Een loopband of een hometrainer vond ik maar niets, dus besloot ik een sportieve fiets te kopen om buiten te kunnen sporten. In het begin ging dat nog heel moeizaam. Dankzij mijn nieuwe longen zat mijn ademhaling best goed, maar mijn spieren waren weg. Ik stelde mezelf daarom kleine doelen. Op Pasen fietste ik bijvoorbeeld voor de eerste keer naar mijn moeder, een tochtje van 25 km. En zo ging ik telkens iets verder. Mijn longinhoud ging er enorm op vooruit. Ongelooflijk. Sporten of actief bezig zijn, is zo belangrijk voor mensen met muco. Of je nu gaat wandelen, voetballen of basketten, zolang het je maar ligt. Ikzelf maakte daarom al snel de sprong naar een koersfiets. Toen ik in 2022 geselecteerd werd om ambassadeur te worden van Climbing for Life was ik erg vereerd. Na een grondige medische check-up, ben ik samen met een aantal andere longpatiënten beginnen trainen om vier cols in de Italiaanse Dolomieten te kunnen trotseren. Dat werd in beeld gebracht tijdens het tv-programma ‘De klim van je leven’. Een onvergetelijke ervaring en heel leuk om die herinneringen zo opnieuw te kunnen beleven. Ook het jaar nadien was ik weer van de partij bij Climbing for Life. Omdat het evenement dit jaar niet voor longpatiënten doorging, besloot ik mijn eigen fiets-evenement in Borgloon te organiseren. Dat was onmiddellijk een succes. De opbrengst van ‘Tour Asem’ ging integraal naar de patiëntenverenigingen van longaandoeningen. Volgend jaar opnieuw!”



Wist je dat ...

Australische surfers voor een doorbraak zorgden in het muco-onderzoek? Na blootstelling van enkele surfers met muco aan de zilte zeelucht, bleek dat hun luchtwegen aanzienlijk schoner werden. Dat leidde tot een goedkope therapie met hypertoon zout. Lees er alles over via deze QR-code.



SANDER JUMPT naar het podium

De 14-jarige Sander Van Dessel maakt indruk op zijn mountainbike. Vooral zijn spectaculaire jumps springen in het oog. Op korte tijd heeft hij zich naar de top van zijn leeftijdscategorie gefietst. Wordt vervolgd!



Wist je dat ...

Je ook beroep kunt doen op het Sportfonds voor kinderen of volwassenen? De Muco-vereniging kan tussenkomen bij je materiaal-kosten of clubgeld. Meer info op www.muco.be/wat-doen-we/financiele-hulp

“Toen ik een jaar of zes was, ben ik beginnen voetballen. Ik ben dat blijven doen totdat de covid-pandemie uitbrak. Contact-sporten waren toen verboden, dus ben ik naar de wielerschool gegaan. En wat bleek: ik vind fietsen veel leuker dan voetbal. Sindsdien ben ik niet meer weg te slaan van mijn mountainbike. Anderhalf jaar geleden ben ik Kaftrio beginnen nemen. Daardoor heb ik veel minder buikpijn en dus veel meer energie om in mijn hobby te steken. Het was het perfecte moment om in een mountainbikeclub te stappen. Elke woensdag gaan we met het Fietservice Mondraker Team trainen in de Ardennen of in Nederlands Limburg. De parcours zijn daar nog net iets uitdagender dan hier. Maar ik kan mij evengoed uitleven met vrienden in het mountainbikebos hier bij ons in de buurt. Als ik

maar elke dag minstens 2 uur op mijn mountainbike kan doorbrengen. Ik heb een goede conditie en ondervind gelukkig weinig last van mijn muco. Ik voel me zelfs beter na het fietsen. De inspanning zet mijn longen open, waardoor ik minder naar de kine moet. Ideaal, want mountainbiken is veel toffer! Het liefst maak ik spectaculaire jumps. Daarom wil ik absoluut eens naar Leogang, een episch bikepark in Oostenrijk. Maar eigenlijk zie ik al veel van de wereld dankzij mijn wedstrijden. Het gebeurt zelfs vaak dat we samen met het gezin en de mobilhome naar een wedstrijd trekken en er dan een vakantie aan koppelen. Mijn ouders baten een fietswinkel uit in Nijlen en mijn zus rijdt met de koersfiets. We delen dus allemaal diezelfde passie voor het fietsen. Heel leuk dat ze zo voor mij supportereren! De meest spectaculaire ervaring? Dat was mijn deelname aan het Belgisch Kampioenschap. Ik werd 21ste! In andere wedstrijden ben ik al een paar keer 2de of 3de geëindigd. Met mijn verhaal wil ik aantonen dat je nooit mag opgeven en altijd moet blijven proberen om je dromen na te jagen. Mijn droom is om dit jaar nog een wedstrijd te winnen. Ik schat mijn kansen het hoogst in voor de wedstrijden in de Ardennen. Fingers crossed!”

Naam: Sander Van Dessel

Leeftijd: 14 jaar

Woonplaats: Bevel (Nijlen)

Neemt Kaftrio sinds 2023

Sport:
mountainbike