

Sportief bewegen met epilepsie



Sportief bewegen

voor mensen met een chronische aandoening

Sportief bewegen met epilepsie

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Sportief bewegen is juist ook voor mensen met epilepsie een goed idee. Het houdt uw conditie in stand, uw zelfvertrouwen neemt toe. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt wanneer u regelmatig in beweging komt en blijft.

- **Wat is epilepsie?**

Epilepsie is vooral bekend door de epileptische aanvallen. Deze ontstaan wanneer een teveel aan zenuwcellen in de hersenen gelijktijdig overactief wordt. Epileptische aanvallen kunnen er verschillend uitzien. De meeste mensen met epilepsie hebben overigens gelijke of gelijksoortige aanvallen. U weet dit zelf waarschijnlijk het best.

Met behulp van medicijnen kunnen deze aanvallen bij 70 tot 80% van de mensen met epilepsie worden behandeld. Genezen kunnen deze medicijnen echter niet. Bij de meeste mensen openbaart epilepsie zich al voor het 20e levensjaar. Na de 50 neemt het aantal mensen met epilepsie weer toe.

Bij het ontstaan van epilepsie kunnen risicofactoren als een herseninfarct, de ziekte van Alzheimer en hersentumoren een rol spelen. Epilepsie is soms voor een deel erfelijk bepaald.

- **Bewegen en gezondheid**

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) leidt al tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamsgewicht en algeheel welbevinden. De kans op andere aandoeningen

Door regelmatig te bewegen versterkt u uw botten

zoals hart- en vaatziekten, overgewicht en osteoporose (botontkalking) neemt hierdoor af.

Meer bewegen is daarom ook voor mensen met epilepsie een goed idee.

U bevordert niet alleen uw algehele gezondheid, u vermindert ook de kans op botbreuken bij een epileptische aanval. U zult zien dat u zich ook een stuk prettiger voelt als u (meer) in beweging komt!

- **Bewegen en epilepsie**

Lichamelijke activiteit geeft in het algemeen geen verhoogde kans op epileptische aanvallen. De concentratie tijdens lichamelijke inspanning lijkt het optreden van epileptische aanvallen juist te verminderen.

De meeste aanvallen treden echter op na afloop van een activiteit. Het is daarom belangrijk dat u nooit abrupt met een activiteit stopt maar dit langzaam afbouwt.

Dit wordt ook wel 'cooling-down' genoemd. Het totale aantal epilepsie aanvallen wordt echter niet beïnvloed door lichamelijke activiteit. Ook de werking van medicijnen tegen epilepsie wordt er niet door beïnvloed.



Bewegingsactiviteiten werken veelal ontspannend

Deelname aan bewegingsactiviteiten werkt veelal ontspannend. Mensen bij wie aanvallen opgeroepen worden door spanning, zouden door sportbeoefening mogelijk wel minder aanvallen kunnen krijgen.

Voor zover bekend, heeft lichamelijke activiteit geen invloed op het gehalte van de anti-epileptica (medicijnen tegen epilepsie) in het bloed en vice versa. Het gebruik van anti-epileptica is daarom geen excuus om niet te bewegen.

- **Bewegingsadvies**

Bewegingsactiviteiten die uw uithoudingsvermogen verbeteren en die uw botten stevig houden zijn zeer geschikt voor mensen met epilepsie. U kunt hierbij denken aan stevig wandelen, tuinieren, boodschappen doen op de fiets of volleybal. Maar heeft u al eens aan golf, badminton, yoga of fitness gedacht? Naast interesse en motivatie wordt bij een bewegingsadvies gelet op de vorm van de aanvallen (o.a. vallen, bewustzijnsdaling en verwardheid na de aanval), frequentie, aanwezigheid van deskundige begeleiding en aard van de sport. Bij wedstrijdsport kan stress mogelijk wel een verhoogde kans op een epileptische aanval geven, maar dan vaak vóór de wedstrijd.

Sporten die voorzorgsmaatregelen en of begeleiding vereisen om risico's te beperken zijn met name sporten in, op en bij het water (maak gebruik van een reddingsvest), bergbeklimmen (zorg voor goede zekeringen), gymnastiek, schaatzen, toerfietsen en paardrijden. Bij de laatste drie sporten is het dragen van een helm verstandig. Voor activiteiten op grote hoogte geldt dat de veranderde luchtsamenstelling aanleiding kan geven tot een verhoogde kans op aanvallen.

- **Groepsactiviteiten**

Bewegen in een groep heeft als voordeel dat u samen beweegt met anderen die ongeveer net zo fit zijn als u. Veel mensen vinden dit stimulerend om door te gaan. De deskundige begeleiding zorgt ervoor dat u zich niet te veel belast, maar ook niet te weinig. Als u onverhoopt toch een aanval krijgt, kan de begeleider de



benodigde hulp bieden. Tijdens het drinken van een kopje koffie na afloop kunt u nieuwe sociale contacten opdoen en oude contacten verstevigen. Dit kan ook heel gezellig zijn!

- **Veilig in beweging**

Met de juiste voorzorgsmaatregelen zijn vele verschillende sporten goed mogelijk voor mensen met epilepsie. U kunt zelf al een aardige risico-inschatting maken. Let hierbij op de soort aanvallen die u krijgt en hoe vaak deze optreden. Ook als u al een paar jaar geen aanval meer heeft gehad doet u er verstandig aan om toch de benodigde voorzorgsmaatregelen te nemen.

De belangrijkste voorzorgsmaatregel is het voorlichten van de begeleider bij groepsactiviteiten. Deze weet dan hoe te reageren als u een epileptische aanval krijgt tijdens of na de activiteit. In overleg met de begeleider kunt u bepalen of u ook de overige deelnemers wilt inlichten. U kunt tenslotte ook een aanval krijgen in de kleedruimte na afloop van de activiteit. Zo voorkomt u paniecreacties.

- **Watersporten**

Afhankelijk van de soort en frequentie van de aanvallen zijn activiteiten in en op het water ook mogelijk. Wel is het slim om onder deskundige begeleiding te zwemmen en liefst samen met iemand die de techniek van het reddend zwemmen machtig is. Een reddingsvest bij activiteiten op het water kan van levensbelang zijn. U doet er verstandig aan om niet in open water te zwemmen, omdat dit het redden bemoeilijkt.

Ga bij activiteiten in het water na afloop niet dicht bij de rand uitrusten. Meteen na afloop is de kans op een aanval namelijk het grootst.

- **Advisering door een arts**

Als u niet precies weet wat wel en niet voor u geschikt is, kan een (sport)arts u adviseren. Op basis van uw interesses, de soort aanvallen en de frequentie ervan kunt u advies krijgen over de activiteiten die voor u het meest geschikt zijn.

Ook als u nog niet eerder aan bewegingsactiviteiten heeft deelgenomen, als u veel medicijnen gebruikt of als u intensiever wilt gaan sporten, wordt overleg met een arts aangeraden.

- **Hoe te beginnen?**

Voor iedereen geldt dat bewegingsactiviteiten rustig opgebouwd moeten worden. Dat betekent dat u bijvoorbeeld begint met 10 minuten wandelen per dag. Elke week kunt u daar een aantal minuten aan toevoegen. Het beste resultaat bereikt u als u per dag minimaal 30 minuten actief bent. Dit mag verspreid worden over de hele dag.

Een actieve dag begint bijvoorbeeld met 10 minuten ochtendgymnastiek. Vervolgens 's middags een kwartier grasmaaien en vervolgens nog 5 minuten op de fiets om boodschappen te doen. Af en toe een rustdag is zeker in het begin niet verkeerd.





Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- *Kies activiteiten die u leuk vindt en die bij u passen.*
- *Beweeg samen: gezellig en motiverend!*
- *Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.*
- *Vermijd sporten waarbij een aanval grote risico's voor uzelf en voor overige deelnemers met zich meebrengt.*
- *Variatie voorkomt verveling, er valt vast nog veel nieuws te beleven en te ontdekken.*
- *Zwem samen met iemand die de techniek van reddend zwemmen machtig is.*
- *Rust na afloop van een activiteit in het water op minimaal 2 meter van de kant uit. De kans op een aanval is na afloop namelijk groter.*
- *Een half uur per dag actief bewegen is een gezond streven.*
- *Beweeg op zoveel mogelijk dagen van de week.*
- *Als u kiest voor een groepsactiviteit, licht dan de begeleider in over uw epilepsie en geef tips over wat te doen bij een aanval.*
- *Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.*
- *Vergeet vooral niet te genieten!*

Kortom, als u let op de spelregels, dan kunnen epilepsie en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook gezond koppel vormen!

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

Meer informatie?

Nationaal Epilepsie Fonds

Postbus 270

3990 GB Houten

Telefoon: 030 – 63 440 63

Epilepsie Infolijn: 0900 – 821 2411

(0,10 euro per minuut)

E-mail: info@epilepsiefonds.nl

www.epilepsie.nl

NebasNsg

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

www.sportiefbewegen.nl

Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen

Telefoon: 030 – 225 22 90 of www.sportzorg.nl

