

Sport en beweging tijdens en na de revalidatie

Lynn Essers, Revalidatiecentrum Pulderbos

Sporten is gezond! Voor mensen met NAH is beweging noodzakelijk, maar niet vanzelfsprekend. Studies over G-sport-participatie in Vlaanderen tonen aan dat bijna de helft van mensen met een blijvend letsel niet aan sport of beweging doet. In Revalidatiecentrum Pulderbos, waar we werken volgens het 4-fasen-revalidatiemodel, trachten we tijdens de laatste fases van de revalidatie maximaal in te zetten op context en sociale re-integratie. Door reeds te starten met sport tijdens de revalidatie proberen we de overstap naar de thuissituatie zo vlot mogelijk te laten verlopen.

In deze lezing lichten we toe hoe we in Pulderbos tewerk gaan om sport te promoten, wat de voordelen zijn van sport en beweging en wat de moeilijkheden en mogelijke valkuilen zijn bij het vinden van een geschikte vrijetijdsbesteding. Er is ook plaats voor het verhaal van Lennert, ervaringsdeskundige en ex-revalidant, over de zoektocht naar zijn passie.

Het bewegende brein: van neuropsychologie naar sport

Karla Michiels & Kurt Beeckman, UZ Leuven en VU Brussel

Op basis van verschillende studies wordt verondersteld dat beweging of sport bij personen met NAH een positief effect heeft op het functioneren van het onderste deel (basale ganglia en midden- en tussenhersenen), het middelste deel (limbisch systeem) en het bovenste deel (prefrontale cortex) van het brein. Beweging of sport kan bij deze personen resulteren in verhoging van de alertheid (onderste deel) en verbetering van de emotieregulatie (middelste deel) en het executief functioneren (bovenste deel). Uit andere studies blijkt dat bij personen met CVA de activiteit in voornoemd neuronaal circuit afneemt als gevolg van te weinig beweging of sport. Beweging zo maximaal mogelijk aanbieden, is daarom belangrijk. In sommige studies werd ook aangetoond dat beweging of sport bij personen met traumatisch hersenletsel of CVA een positief effect heeft op het functioneren van aandacht, geheugen en executieve functies. In deze lezing gaan we hier verder op in bij een bespreking van revalidatieprogramma's.