

# Triakel

*Nummer 2, 27 oktober 2010*

**Iedere getransplanteerde moet persoonlijke leefregels mee naar huis krijgen waarin niet alleen aandacht is medicijngebruik maar vooral ook voor voeding en beweging. Dat bleek tijdens een symposium over sport en transplantatie in het UMCG.**

## *Sporten met een nieuw orgaan*

### **Fit blijven**

**Meer dan zestig procent van de mensen met een getransplanteerd orgaan beweegt niet of nauwelijks. Hoe erg is dat? En valt daar iets aan te doen? Op TranSport, een symposium over sport en transplantatie in het UMCG, bogen medici en paramedici uit allerlei disciplines zich over deze kwesties. Ze konden nog veel van elkaar leren, ontdekten ze. Het is een braakliggend onderzoeksterrein.**

Het moment dat hij wakker werd uit zijn narcose, was emotioneel. Dat hij adem haalde met twee nieuwe longen, betekende immers dat iemand anders, een donor die hij niet kende, elk moment begraven kon worden. “De donor staat voor mij op een voetstuk,” herhaalde transplantatiepatiënt André Lassooy enkele malen tijdens zijn lezing. “Aan hem heb ik mijn leven te danken.” Maar heel veel tijd om te treuren, of om te wennen aan het idee dat hijzelf aan de dood was ontsnapt, had hij zichzelf niet toegestaan. Hij was nog niet ontwaakt uit zijn narcose, of hij stapte op een hometrainer.

Hoe krijgen en houden we transplantatiepatiënten in beweging? Die vraag stond centraal op het symposium TranSport, dat op 17 september in het UMCG werd gehouden. Een sportarts, een nefroloog, een huisarts, een endocrinoloog, een fysiotherapeut en andere deskundigen hielden presentaties over de nieuwste wetenschappelijke inzichten uit hun vakgebied. Boeiende, prikkelende betogen waren het, stuk voor stuk. Maar de lezing van ervaringsdeskundige André Lassooy maakte de meeste tongen los. Zijn verhaal maakte duidelijk hoeveel discipline en wilskracht een transplantatiepatiënt moet hebben, om in beweging te blijven, hoe moeilijk het is gezond oud te worden. Lassooy: “Kort voor mijn transplantatie ging ik nog zwemmen. Met mijn zuurstoffles halverwege het bad en een zuurstofslang van dertien meter. Het kon niet, maar ik deed het toch. Ik wilde koste wat kost fit blijven.”

### **Cirkel doorbreken**

Veel bewegen is van het grootste belang voor de gezondheid van transplantatiepatiënten. Met name ter bestrijding van hart- en vaatziekten en diabetes, waaraan veel getransplanteerden lijden. Maar waar een meerderheid van de gezonde populatie al moeite heeft om voldoende te bewegen, stuiten transplantatiepatiënten op nog veel meer problemen. Veel getransplanteerden hebben al een lange voorgeschiedenis van ziekte en immobiliteit. Geen wonder dat meer dan zestig procent van hen niet of nauwelijks beweegt. Fysiotherapeute en bewegingswetenschapper Gerda Reinsma schetste in detail de fysieke problemen waarmee longpatiënten nog voor een eventuele transplantatie kampen. Longproblemen, verslechterende bloedwaarden, botontkalking, mentale problemen: alle gezondheidsklachten hangen nauw met elkaar samen en versterken elkaar. Reinsma: “De vicieuze cirkel waarin de patiënt voor zijn transplantatie vaak belandt, is nadien heel moeilijk te doorbreken.”

Want niet alleen is het lastig om met een verzwakt lijf te beginnen met sporten – de medicijncocktail die de gemiddelde transplantatiepatiënt dagelijks slikt, werpt nog weer extra hordes op. In zijn presentatie ging UMCG-nefroloog prof. Willem van Son, dagvoorzitter en een van de initiatiefnemers van het symposium, in op de bijwerkingen van de immunosuppressiva, de medicijnen die afstoting van een getransplanteerd orgaan moeten voorkomen. Verhoogde cholesterol en bloeddruk, botontkalking, groter risico op diabetes: de patiënt mag dan blij zijn dat zijn nieuwe long, nier of hart niet wordt afgestoten, hij betaalt daar wel een fikse prijs voor. Ook omdat de medicijnen die de bijwerkingen moeten onderdrukken (cholesterol- en bloeddrukverlagers, maagzuurremmers, etc.) elk weer hun éigen bijwerkingen hebben.

Hoe geavanceerd de zorg voor transplantatiepatiënten anno 2010 ook mag zijn, er is nog volop ruimte voor verbetering, zo werd duidelijk op het symposium. Zeker als de verschillende medische disciplines meer profiteren van elkaars expertise. Met dat doel werd het symposium dan ook georganiseerd. Willem van Son na afloop van het congres: “De sprekers op het symposium waren als kindertjes die nog nooit met elkaar geknikkerd hadden. Hoe logisch het ook klinkt dat een nefroloog, een diëtist, een sportarts en een fysiotherapeut samenwerken, er wordt nog niet in zulke teams gewerkt. Pas op dit symposium kwamen de disciplines voor het eerst met zijn allen bijeen en borrelden de eerste ideeën voor samenwerking op.”

### **Persoonlijke aanpak**

Eten, drinken en bewegen onder individuele begeleiding, lijkt de beste methode om gezondheidsklachten onder getransplanteerden te verminderen. In plaats van in te grijpen wanneer een getransplanteerde te dik wordt (sommige afweeronderdrukkers, zoals prednison, zijn eetlustopwekkers), moet er een plan zijn om gewichtstoename en andere gezondheidsklachten vóór te zijn. Een plan dus, waarin niet alleen aandacht is voor klassieke gezondheidsmaten als cholesterol, bloedsuiker en afstotingsverschijnselen, maar ook voor de individuele sportieve belastbaarheid en persoonlijke motivatie van de getransplanteerde om in beweging te komen en te blijven.

En zeker die motivatie is van cruciaal belang bij zo'n *tailor made* benadering. Ervaringsdeskundige André Lassooij mocht dan na zijn longtransplantatie hebben staan popelen om weer te gaan hardlopen, zwemmen en fietsen – zijn verhaal was echt een spectaculaire uitzondering op de regel, zo benadrukten de sprekers die na hem aan het woord kwamen. Een belangrijk doel voor de transplantatiegeneeskunde is dan ook om de patiënten beter te leren motiveren. Promovenda Dorien Zelle van de afdeling Nefrologie presenteerde onderzoek naar het effect van sporten op de gezondheid van getransplanteerden, dat daarbij wellicht kan helpen. Immers: als

wetenschappelijk onderzoek ondubbelzinnig uitwijst hoeveel baat deze specifieke groep heeft bij bewegen onder begeleiding, dan zijn getransplanteerden met die cijfers in de hand misschien beter te motiveren.

Een béétje gewichtsverlies is al grote winst voor de gezondheid van de getransplanteerde, zo luidde de boodschap van hoogleraar Neuroëndocrinologie Anton Scheurink. In een hilarische lezing, vol filmpjes met rondspringende varkens, toonde hij aan dat het beter is om 'fat en fit' te zijn dan 'lean en unfit'. Ook een klein beetje bewegen heeft al een positieve invloed op tal van gezondheidsmaten, zo liet Scheurinks onderzoek zien.

De dag na het symposium vond op verschillende locaties in de stad Groningen het evenement "In Beweging voor Donatie en Transplantatie" plaats. Daarbij gaven ruim 200 deelnemers, waaronder getransplanteerden en mensen die op de wachtlijst staan voor een transplantatie, het goede voorbeeld. Er werd gevolleybald, getennist, hard gelopen, enzovoort. Een uitstekend initiatief, aldus Willem van Son. "Als wij artsen zeggen dat mensen gezond moeten leven, klinkt dat immers al gauw belerend. Wat je hoopt, is dat mensen elkáár aansteken om in beweging te komen."

Ralph Aarnout