

## 5.2. Effect krachttraining ROM, spiertonus, kracht



### Uitgangsvraag

Wat is het effect van krachttraining op ROM, spiertonus en kracht?

### Aanbeveling

De werkgroep is van mening dat functionele krachttraining bij een spastische parese onderdeel moet zijn van de behandeling. Een belangrijk aspect is dat het trainingsniveau steeds aangepast wordt aan het nieuwe krachtniveau, dat er geoefend wordt onder functionele condities en dat de kinderen gestimuleerd worden het behaalde optimale niveau te handhaven.

### Overwegingen

Gezien de korte periode waarover onderzoek is gedaan naar krachttraining bij een spastische parese is een gefundeerde uitspraak over lange termijn effecten niet mogelijk. Verder moet de krachttraining gezien de transfer en taakspecificiteit van het trainingseffect geoefend worden in taken die zo dicht mogelijk liggen bij de te verwerven vaardigheid.