Mobiliteit

Algemene inleiding

Het doel van deze informatiekaart is om professionals handvatten te geven bij het in kaart brengen en behandelen van de mobiliteit bij (jong)volwassenen met CP.
Doelgroep: professionals werkzaam met (jong)volwassenen met CP.

In de richtlijn Cerebrale Parese bij Kinderen (2024) zijn geen aanbevelingen opgenomen over het onderwerp van deze informatiekaart. De inhoud van deze informatiekaart is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk (practice-based). Als er evidence beschikbaar is, is deze verwerkt in deze informatiekaart.

Deze informatiekaart is opgesteld door CP-Net-knowledge brokers van De Hoogstraat Revalidatie, Merem Medische Revalidatie en Rijndam Revalidatie.

Laatst beoordeeld: 2025.

Vraag vanuit de praktijk

Hoe kunnen (jong)volwassenen met CP de balans behouden tussen blijven bewegen en voorkomen van overbelasting?

Advies vanuit de praktijk

Standaard lichamelijk onderzoek

Het SLO kan inzicht geven in de fysieke mogelijkheden van de persoon met CP

- Kracht (MRC)
- Spasticiteit
- ROM

Aanvullende testen zijn: 6MWT, 10MLT, BBS.

GMFCS

Het GMFCS classificatiesysteem wordt gebruikt om de grof motorische functionele mogelijkheden voor verplaatsing weer te geven. De GMFCS heeft 5 klassen, van I (minst aangedaan) tot V (meest aangedaan).

Hulpmiddelen en/of ortheses

Hulpmiddelen en / of ortheses kunnen ingezet worden om

- Energieverbruik tijdens het lopen te verlagen
- Balans te verbeteren
- Kans op vallen te verkleinen
- Kwaliteit van lopen te verbeteren of om klachten op langere termijn te voorkomen

Mensen met CP die kunnen lopen willen dat zo lang mogelijk blijven doen. Passende begeleiding en adviezen kunnen de persoon met CP helpen de best passende hulpmiddelen te kiezen zodat hij/zij meer energie overhoudt, waardoor de kwaliteit van leven verbetert. De balans tussen blijven bewegen en overbelasten voorkomen kan lastig zijn.
Kijk daarom wanneer nodig samen met (jong)volwassenen met een loopfunctie welk hulpmiddel en/of orthese het meest passend is, zowel voor gebruik binnenshuis als buitenshuis. Dit kan veranderen naarmate iemand ouder wordt. Beoordeel bij volwassenen die een rolstoel gebruiken in hoeverre elektrische ondersteuning het verplaatsen makkelijker kan maken

Overbelasting

Hoe ernstiger de aandoening, hoe hoger het energieverbruik tijdens lopen bij mensen met CP. Beoordeel het energieverbruik met een loopefficiëntie meting met gangbeeldanalyse. Als deze meting niet mogelijk is, is het waardevol om de ademfrequentie tijdens het lopen te bepalen. Als iemand tijdens het lopen zodanig buiten adem raakt dat hij/zij geen volledige zinnen kan spreken, dan is lopen een zware activiteit waarbij men boven de anaerobe drempel zit van energieverbruik.

Pijn en vermoeidheid zijn veel voorkomende klachten bij volwassenen met CP, vaak veroorzaakt worden door overbelasting. Dit heeft een groot effect op de mobiliteit. Een goede balans tussen belasting en belastbaarheid is hierbij belangrijk. Zie **Informatiekaart Belasting en belastbaarheid**.

Fitnesstraining

Een goede algemene kracht en conditie zijn een belangrijke voorwaarde voor mobiliteit en algemene gezondheid (Zie **Informatiekaart Gezonde leefstijl**). Om dit te onderhouden is fitheidstraining belangrijk, passend bij de mogelijkheden van de persoon met CP. Fitnesstraining binnen de eigen grenzen kan hiervoor geschikt zijn. Het is hierbij belangrijk dat er een geleidelijke maar continue opbouw is. Daarnaast moet er aandacht zijn voor rekoefeningen binnen een trainingsprogramma.

Algemene fitnorm:

- Beweegadvies: minimaal 5x per week 30 minuten matig intensief bewegen
- Behoud of verbeteren kracht en conditie: 3x per week 20 minuten zwaar intensieve activiteit

In principe gelden voor mensen met CP dezelfde normen als voor de gehele populatie, maar met een juiste inschatting van de intensiteit van de activiteiten.

Ervaringen uit de praktijk

Mensen met CP hebben vanuit de kinderrevalidatie geleerd dat het belangrijk is om zo goed en veel mogelijk te lopen en dat zij door hard te werken hetzelfde kunnen als kinderen zonder CP. Zij blijven zich de rest van hun leven vasthouden aan deze overtuigingen. Dit zorgt voor overbelasting op latere leeftijd en het psychische conflict wat hier bij hoort. De verwachtingen voor mobiliteit zijn vaak niet reëel. De grootste hulpvraag van mensen met CP betreft de mobiliteit. Het is de vraag of dit terecht is.

Met het ouder worden gaat de mobiliteit bij mensen met CP harder achteruit dan bij mensen zonder CP. De acceptatie hiervan roept veel emoties op.

De manier waarop mensen zich verplaatsen houdt direct verband met de manier waarop zij naar zichzelf kijken. De inzet van bijvoorbeeld hulpmiddelen zoals een rolstoel kan een negatieve invloed hebben op het zelfbeeld. Dit kan het gevoel geven ‘meer gehandicapt’ te zijn en een negatief effect hebben op de stemming. Omdat mensen met CP altijd hard gewerkt hebben om zonder hulpmiddel te kunnen, geeft het gebruik van een hulpmiddel een gevoel van falen.

Wanneer de volwassene met CP inzicht krijgt in zijn/haar toegenomen energieverbruik, helpt dat om te begrijpen waarom hij/zij anderen niet goed meer kan bijhouden of sneller vermoeid raakt bij het lopen. Mensen met CP zien zichzelf hierin gelijk aan mensen zonder CP, terwijl hun energieverbruik vaak veel hoger is.