

HERSTELLEN Hightech looptrainingsapparaat Rysen nieuw wapen om patiënten die kracht in benen

Hoop op een doorbraak bij

Van een medische doorbraak is nog geen sprake. Toch koesteren revalidatieartsen van Heliomare in Wijk aan Zee de hoop dat zij binnen afzienbare tijd honderden patiënten die door een beroerte, een dwarslaesie óf corona tijdelijk de kracht in hun benen zijn kwijtgeraakt beduidend beter overeind kunnen helpen. Met de Rysen: een nieuw, hightech looptrainingsapparaat.

Langzaam beweegt Gerard (74) zich door de ruim bemeten fysiotherapiezaal. Aan het corset waarin hij is gehesen, besteedt-ie geen aandacht. Ook de kabels langs en boven zijn lichaam boeien hem niet. Stap voor stap neemt de patiënt - die een paar weken geleden werd getroffen door een herseninfarct - het voetgangerspad dat op de vloer is geprojecteerd.

Heliomare, een doordeeweeke ochtend. In het Centrum voor Specialistische Revalidatie aan de rand van Wijk aan Zee lijkt het 'business as usual'. Maar voor patiënten die net als Gerard in de fysiotherapiezaal aan hun herstel werken, gaat het er sinds kort beduidend anders aan toe. De hulpverleners die zich daar over hen ontfermen, hebben namelijk een nieuw, hightech looptrainingsapparaat ter beschikking gekregen: de Rysen.

Het systeem - ontwikkeld op de Technische Universiteit Delft en op de markt gebracht door het bedrijf Motek Medical in Houten - moet leiden tot een doorbraak bij de zorg voor Nederlanders die slachtoffers zijn geworden van een beroerte of een dwarslaesie. Althans, dat hopen revalidatiearts Coen van Bennekom en andere medewerkers van Heliomare.

Trainingen

Van Bennekom: „Wij gebruiken de Rysen momenteel bij zo'n twintig looptrainingen per week. Het is de bedoeling om het apparaat gaandeweg veel vaker in te zetten. Niet alleen bij beroerte- en dwarslaesiepatiënten die de kracht in hun benen hebben verloren. Ook voor mensen met andere aandoeningen. Waaronder coronapatiënten of mensen die bijvoorbeeld een beenamputatie hebben ondergaan.”

Corset

Bij trainingen met de Rysen krijgen patiënten dus een corset om. Het harnasachtige pak rond hun torso en bovenbenen is met metalen kabels bevestigd aan een rail van zo'n twintig meter lengte en staat in verbinding met een computer die even verderop in de fysiotherapiezaal is neergezet.



Revalidatiepatiënt Gerard gaat mede dankzij de looptrainingen met het ondersteuningssysteem Rysen goed vooruit, laat Heliomare weten. FOTO RONALD GOEDHEER

kwijt zijn sneller overeind te helpen

revalidatie

Angst patiënten voor valpartijen vermindert

De computer kan - afhankelijk van de beweeglijkheid en andere fysieke omstandigheden van de patiënt - berekenen in hoeverre hij of zij ondersteuning nodig heeft. Het systeem neemt vervolgens een deel van het lichaamsgewicht over, waardoor het lopen wordt vergemakkelijkt.

De Rysen biedt ook uitkomst als de patiënt zijn evenwicht dreigt te verliezen, verduidelijkt revalidatiearts Van Bennekom. Met behulp van sensoren kan een dreigende val worden voorkomen en opgevangen door het harnaspak. Na de komst van het hightech hersteltrainingsapparaat zijn de traditionele loopbruggen waarvan Heliomare gebruikmaakte niet meer nodig en kunnen revaliderende mannen en vrouwen zich veel vrijelijker door de fysiozaal bewegen. Niet alleen voorwaarts, ook zij- en achterwaarts.

Afstandsbediening

Therapeuten besturen het ondersteuningssysteem simpel, met afstandsbediening. Bij de revalidatietrainingen waarbij de Rysen wordt ingezet, maken zij gebruik van diverse simulatieprogramma's waarbij verschillende looptrajecten op de vloer kunnen worden geprojecteerd. Patiënten kunnen door het nieuwe systeem ook veel beter oefenen op traplopen en het omzeilen van obstakels. De constructie waaraan het corset is bevestigd, is 360 graden draaibaar.

Een ander groot voordeel van de Rysen: door de gecomputeriseerde

ondersteuning bij trainingen kunnen patiënten aanmerkelijk vroeger beginnen met de revalidatie. Zonder dat het natuurlijke looptraject wordt beïnvloed doordat de fysiotherapeut de patiënt moet vasthouden. Dat is namelijk niet meer nodig.

Primeur

Heliomare is - voorsnog - het enige Nederlandse revalidatiecentrum dat met de Rysen werkt, zegt Coen van Bennekom met lichte trots. Met de aanschaf van het systeem - dat inmiddels ook in enkele andere centra in Europa en een zorginstelling in de Verenigde Staten wordt beproefd - is bijna drie ton gemoeid. Omdat de software van het apparaat om de zoveel tijd een update nodig heeft, staat bij de TU in Delft nog een zogenoemde testopstelling.

Om meer te weten te komen over de effectiviteit en de toepasbaarheid van het looptrainingssysteem worden de verrichtingen met de Rysen de komende vier jaar op de voet gevolgd door Sanne Ettema, onderzoeker van de Rijksuniversiteit Groningen. Bij haar onderzoek zal Ettema onder meer bestuderen hoe verschillende functies van de Rysen ingezet kunnen worden voor specifieke trainingsdoelen.

Angst

Daarnaast zal zowel de mogelijke toevoeging van de Rysen ten opzichte van huidige therapie als de tevredenheid van patiënten en therapeuten in kaart worden gebracht. „We zien dat de Rysen de angst van patiënten om te vallen vermindert. Hierdoor kunnen zij al in een zeer vroege fase van het revalidatietraject intensief oefenen op loopvaardigheid en balanscontrole”, aldus Ettema.

Gezien deze eerste positieve resultaten wil Heliomare nagaan of het hightech apparaat bijvoorbeeld ook kan worden ingezet bij patiënten die kampen met ernstige botbreuken. Het specialistische centrum voert daarover samenwerkingsoverleg met het Amsterdamse Universitair Medisch Centrum.

Carlo Nijveen

COLUMN

De invloed van gedachten

S teeds vaker ondervind ik hoe lichaam en hoofd met elkaar in verbinding staan. De invloed van gedachten op stress in het lichaam zie ik regelmatig in mijn trainingen. Het lijf verkrampt, de ademhaling wordt hoger en oppervlakkiger en de spieren staan op spanning.

Dat lichaam en hoofd met elkaar verbonden zijn, heb ik afgelopen week zelf mogen ervaren. Ik volgde een weerbaarheidstraining van Rots en Water, gericht op meisjes en jonge vrouwen. In twee dagen leerde ik hoe je gegrond kan staan, de kracht uit je buik kan halen en gefocust kan blijven. Door dit toe te passen in het dagelijks leven blijf je in allerlei situaties dicht bij jezelf, kun je beter je grenzen aangeven en kom je eerder voor jezelf op. Tijdens de training kwamen verschillende oefeningen langs. Hier kan ik wel meerdere columns aan wijden. Maar één oefening wil ik vandaag uitlichten die demonstreert hoe sterk jouw gedachten zijn en welke invloed die op je lijf hebben.

De oefening is heel simpel. Eén persoon staat met zijn arm uitgestrekt opzij met gebalde vuist. Je staat stevig op de grond met beide voeten en je roept: 'Ik ben sterk'. Een tweede persoon probeert je arm naar beneden te duwen. Je raadt het misschien al: dit gaat niet gemakkelijk. Vervolgens staat dezelfde persoon weer met zijn arm opzij en roept: 'Ik ben slap'. De ander probeert weer de arm naar beneden te duwen en wat denk je: hij duwt je arm zo naar beneden.

Al deze oefeningen werden door de trainer voorgedaan met een deelnemer. Ik was erg sceptisch over deze oefening. Natuurlijk gaat die arm makkelijker omlaag! Het voelde een beetje als een vraag stellen, waarop je het antwoord al weet.

Wij moesten de oefening vervolgens zelf ook doen. En zo halsstarrig als ik kan zijn, dacht ik: ik ga die arm echt niet laten zakken. No way! Ik hou hem hoog. Maar wat denk je: ook ik ondervond veel meer kracht toen ik riep, ik ben sterk, dan ik ben slap. Heel vervelend. Maar ik beseftte daardoor wel iets. Je kan dus van tevoren denken: dit overkomt mij niet. Ik ben sterker dan dat. Maar dat hoofd heeft zoveel invloed. En zo is het dus ook in ons dagelijks leven als wij gezonder willen leven, meer willen bewegen of ergens voor willen gaan. Onze gedachten bepalen of we succes gaan hebben. Denk je: ik ben sterk en leef je ernaar? Of denk je: ik ben slap en het gaat mij niet lukken?



JULIËTTE VAN EETEN

Juliëtte van Eeten (37) uit Sassenheim is bewegcoach en personal trainer en begeleidt mensen naar een fitter, vitaler en gezonder leven.

GOED VOOR JE LIJF



Groente in recepten uit de hele wereld

Niven Kunz, die in het verleden in twee verschillende restaurants een Michelinster bij elkaar kookte, heeft op nationaal niveau gedaan wat Yotam Ottolenghi wereldwijd deed: hij maakte de groente tot het belangrijkste onderdeel van de maaltijd. Kunz leerde het vak bij De Bokkedoorns in Overveen en De Librije in Zwolle en maakte daarna al gauw naam in de culinaire wereld.

Na zijn boek 'Groente!' is er nu 'Groentemenu's', dat hij samen met zijn echtgenote maakte. Ofschoon hij pleit voor groente van het seizoen van lokale telers, verwerkt hij die deze keer in recepten vanuit de hele wereld. Het hoofdstuk 'De Indo-tafel' mag natuurlijk niet ontbreken, aangezien beiden daar deels hun roots hebben liggen. Maar ook Italiaans eten, gerechten uit 'Duizend-en-een-nacht', Franse maaltijden en recepten uit eigen land ontbreken niet. Wie van goed bereide groente houdt, zal volop kunnen genieten van dit boek. Alleen met het 'recept' voor witte rijst maakt hij zich er wel wat gemakkelijk van af door te zeggen dat je er 'rijst, snufje zout en water' voor moet gebruiken. Goh!

Hanneke van den Berg

Niven Kunz en Virginie van Bronckhorst-Kunz: 'Groentemenu's'. Uitg. Kosmos, €29,99.

