

Intensief bewegen Hoe dan?

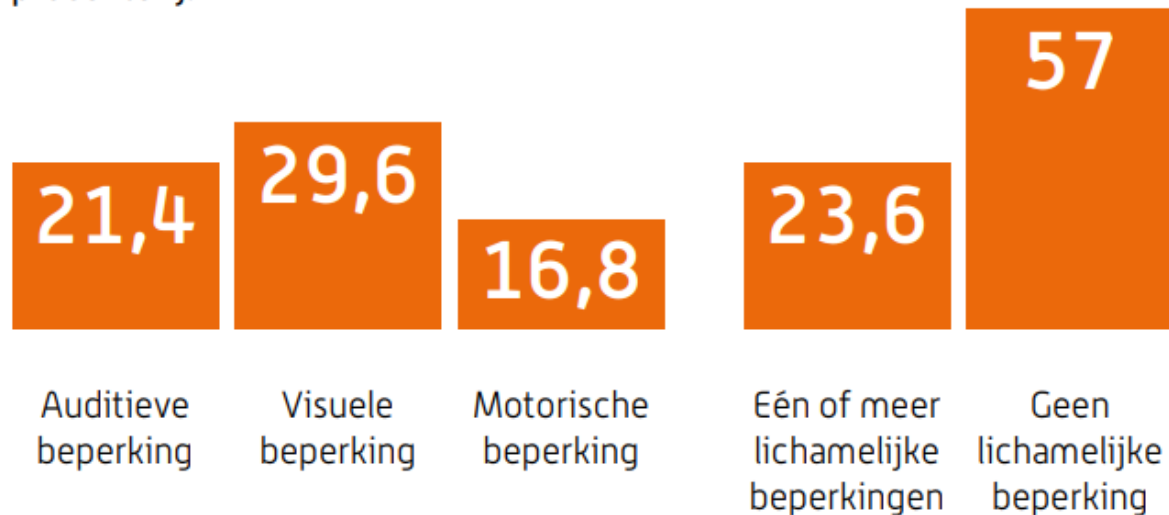
Liesbeth van Vulpen

Juni 2024 Bouwen aan gezonde gewoontes!



Wekelijkse sportdeelname

Mensen die één keer of vaker sporten per week (12 jaar en ouder, in procenten).



Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m het RIVM (2021).



56,8%

van de kinderen (4 t/m 11 jaar)
voldeed in 2022 aan de
beweegrichtlijnen



33%

van de jongeren (12 t/m 17 jaar)
voldeed in 2022 aan de
beweegrichtlijnen

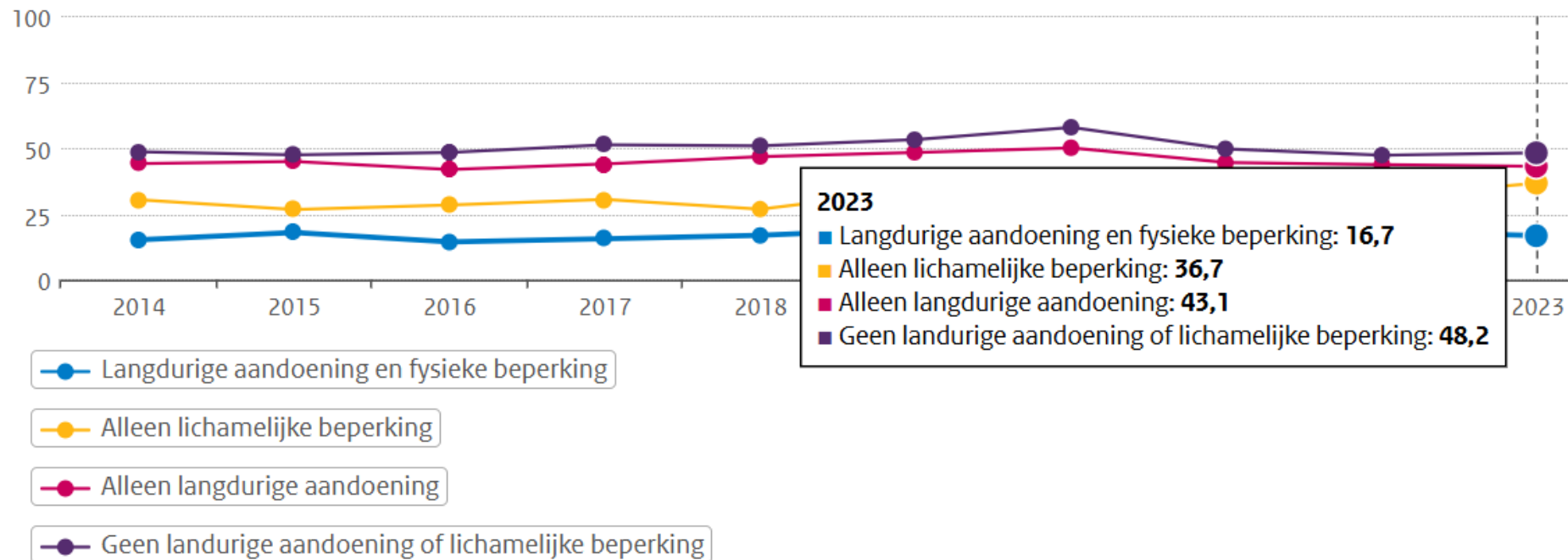


44%

van de kinderen (4 t/m 15 jaar) wil
graag meer buitenspelen

Voldoen aan de beweegrichtlijnen naar langdurige aandoening/beperking 2014-2023*

Nederlandse bevolking 12 jaar en ouder





**Decreased
Muscle Strength**
Dallmeijer 2014, Wiley 1998



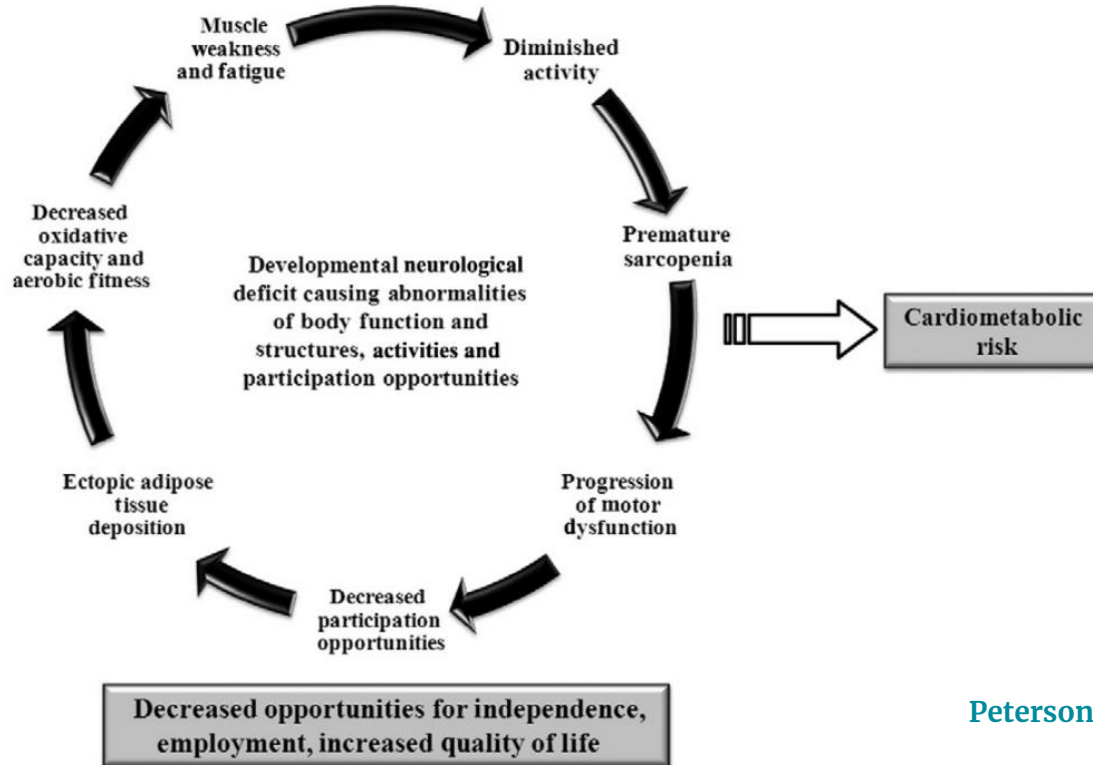
**Decreased
Participation**
Bjornson 2013, Bult 2014



**Increased
Sedentary Time**
Obeid 2014



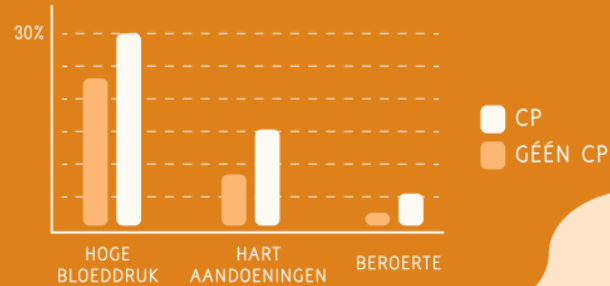
**Decreased
Walking Capacity**
Vulpen 2021



Peterson 2012 & 2015

BEWEEG JE FIT MET CEREBRALE PARESE

Bewegen doet een mens goed. Wie beweegt, slaapt beter en is vrolijker. Voor mensen met cerebrale parese (CP) is het soms lastiger om in beweging te komen, maar het heeft wel extra voordelen. Mensen met CP kunnen vaker last hebben van te hoge bloeddruk, beroertes en hart- en vaatziekten. Regelmatig bewegen verkleint de kans op deze aandoeningen.



VROLIJKER

BETER SLAPEN

GEZONDER



LICHT
INTENSIEF



per UUR



MATIG
INTENSIEF



per DAG



ZWAAR
INTENSIEF



2-3 x per WEEK

VERLAAT ELK UUR
EVEN JE STOEL
OF SPAN AL JE
SPIEREN AAN



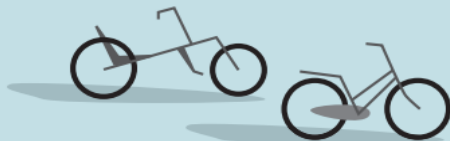
HAAL VAKER
IETS TE DRINKEN



MAAK HET
HUIS ZO SCHOON
ALS JE KUNT



PAK DE FIETS
OF HANDBIKE



KOM IN BEWEGING
WAAR JE NORMAAL
STIL ZOU ZITTEN



ZOEK EEN SPORT
DIE BIJ JE PAST



VIND EEN GOED
ALTERNATIEF
VOOR SPORT

KIJK VERDER OP:

www.nocnsf.nl/aangepastsporten

www.cpnederland.nl

www.gehandicaptensport.nl

www.sportenmetcp.nl

www.uniekporten.nl



Beweeg tips van ouders voor ouders

- Jong geleerd is oud gedaan! Probeer beweging al vroeg binnen het gezin te stimuleren.
- Zelf geen tijd? Laat een PGB-er mee gaan als begeleider bij het sporten.
- Wat vindt uw kind leuk om te doen? Sluit aan op zijn/haar interesses en laat bewegen vooral leuk zijn!
- Moeilijk uw kind te motiveren? Probeer oudere kinderen actief te betrekken in de keuzes.
- Niet alle aangepaste speeltuinen zijn toegankelijk voor alle beperkingen. Kijk op www.speeltuinbende.nl voor een aangepaste speeltuin bij u in de buurt.
- Wil uw kind ook graag op een sportclubje? Kijk op www.unieksporten.nl welke sporten er bij u in de buurt worden aangeboden. Voorbeelden zijn zwemmen, paardrijden, en aangepast judo.

- Extra hulp nodig bij bewegen? Overleg met uw fysio- en/of ergotherapeut welke bewegesapparaten/hulpjes er zijn om het bewegen van uw kind te stimuleren en ondersteunen.
- Weinig inspiratie voor passende binnen en buiten activiteiten voor uw kind met een ernstige meervoudige beperking? Kijk op de Facebook pagina van 'Ik ga EMB' voor ideeën.
- Maak van elk moment een beweegmoment. Bespreek met uw fysio- en/of ergotherapeut de mogelijkheden om uw kind meer te (laten) bewegen tijdens dagelijkse verzorgingsmomenten.





Mega Power Training

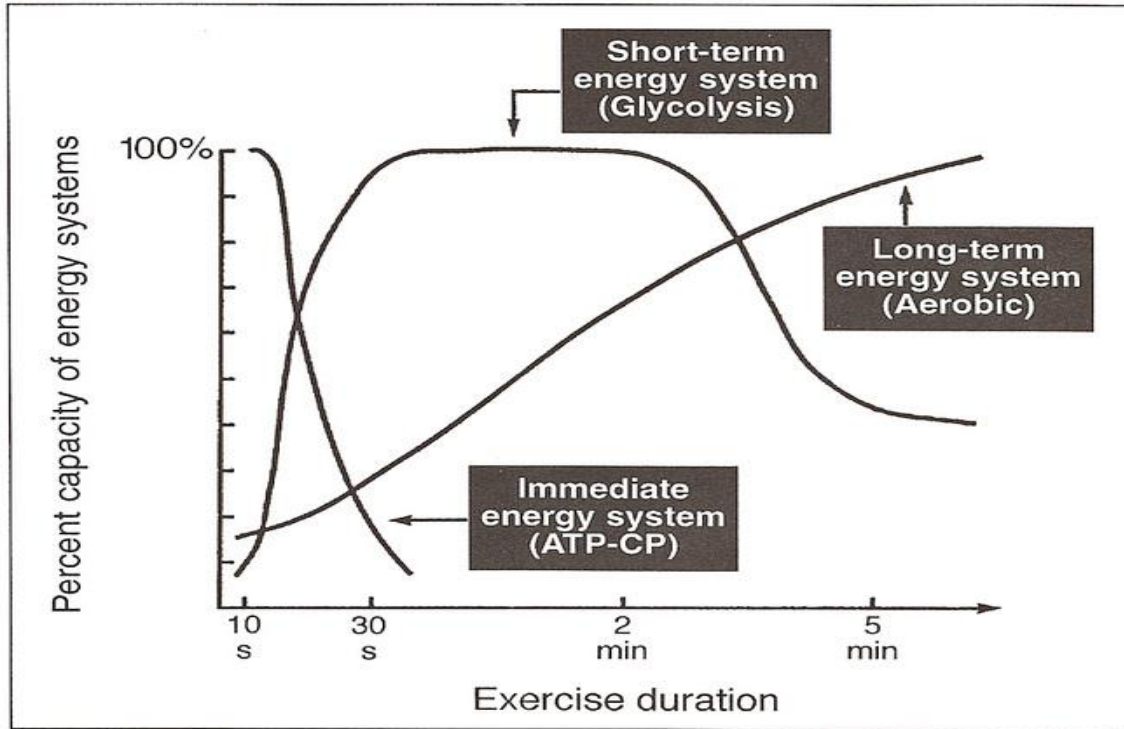
functional power exercises

Training Load:

- 70% of maximum unloaded speed.
- Maximum effort 25 seconds.
- 6 to 8 repetitions.
- Load increases with 10% when training speed > 70% of unloaded speed.



Energiesystemen



Reference: McArdle, Katch and Katch. (1996). Exercise Physiology. Energy, Nutrition and Human Performance. Williams & Wilkins, Maryland. p. 190.

Power

THE ABILITY TO EXERT HIGH FORCES AT HIGH VELOCITY

$$\text{Power} = \frac{\text{Force x Distance}}{\text{Time}}$$

12 weeks, 3 times a week, 60 minutes:

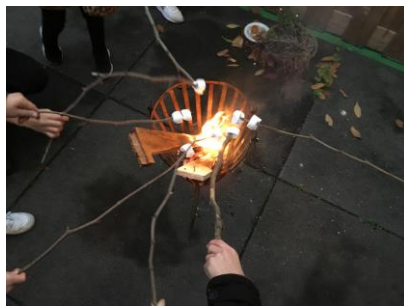
- Warming-up (10 min),
- 3 power exercises (35 min)
- End game (15 min)

Warming up and End Game





Verhaallijnen



Participants	
22 children	11 boys 11 girls
Age, mean (SD) Range (years)	7.5 (1.8) 4 - 10
Unilateral spastic CP	9
Bilateral spastic CP	13
GMFCS I	10
GMFCS II	12

Double-baseline design, within-group comparison:



Original Article

Improved Walking Capacity and Muscle Strength After Functional Power-Training in Young Children With Cerebral Palsy

Liesbeth F. van Vulpen, PT, MSc¹, Sonja de Groot, PhD^{1,2}, Eugene Rameckers, PhD^{3,4}, Jules G. Becher, MD, PhD⁵, and Annet J. Dallmeijer, PhD⁵



Neurorehabilitation and
Neural Repair
1–15

© The Author(s) 2017

Reprints and permissions:

sagepub.com/journalsPermissions.nav

DOI: 10.1177/1545968317723750

journals.sagepub.com/home/nnr



© 2018 EDIZIONI MINERVA MEDICA
Online version at <http://www.minervamedica.it>

European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine 2018 October;54(5):730-7
DOI: 10.23736/S1973-9087.18.04921-3



ORIGINAL ARTICLE

Improved parent-reported mobility and achievement of individual goals on activity and participation level after functional power-training in young children with cerebral palsy: a double-baseline controlled trial

Liesbeth F. van VULPEN¹*, Sonja de GROOT^{1,2}, Eugene A. RAMECKERS^{3,4,5},
Jules G. BECHER⁶, Annet J. DALLMEIJER⁶

Van kinderrevalidatie naar (top)sport

- Samenwerking Team Para Atletiek en andere sportverenigingen
- Sportconsulenten
- Papendal Talenten dag









MegaMuscle

Effect of MegaPower training on calf muscle morphology

Babette Mooijekind, Marjolein M. van der Krogt, Liesbeth F. van Vulpen, Christine van den Broeck, Richard T. Jaspers, Guido Weide, Lynn Bar-On, Annemieke I. Butzer



Babette Mooijekind, PhD



Rijk Dersjant, PhD



Power2Walk: The impact of functional power training on participation and activity in children with cerebral palsy

A randomized controlled trial study protocol

Rijk Dersjant, Liesbeth F. van Vulpen, Marjolein M. van der Krogt, Eugene A.A. Rameckers, Yvonne J. Janssen-Potten, R. Jeroen Vermeulen, Annemieke I. Butzer

