



## Graded activity

### Stapsgewijs opgebouwd bewegen in de frisse lucht voor iedereen (!) op ons winkelplein, rond de Sloterplas en bij u thuis

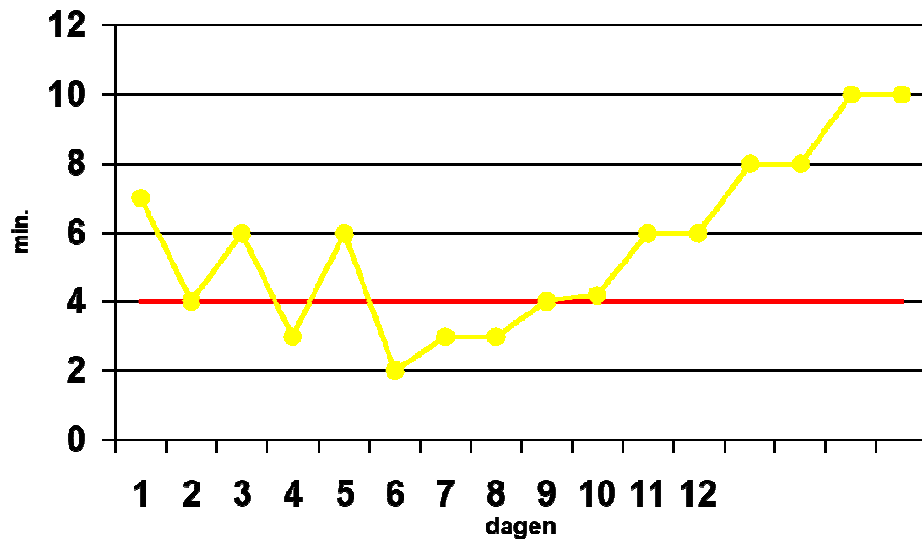
**Inleiding:** Onze praktijk heeft een zogenaamd "Graded activityplan" gelanceerd om uit te voeren rond de Sloterplas. Dit plan is met collega's besproken op bijeenkomsten over Diabetes Mellitus (2008, in het Slotervaartziekenhuis) en 'Samenwerken in de Eerste Lijn' (27-10-2008, in de Meervaart) en wordt sindsdien breed gedragen door vele gezondheidszorgers in de regio en daarbuiten. Stadsdeel Nieuw West heeft onze praktijk subsidie verleend om in 2017 de eerste Amsterdamse 'bunzelbank' op ons plein te mogen plaatsen. Voor dit doel zijn er meerdere rustpunten (zitbanken) op (korte) afstanden rond de Sloterplas aangebracht en zijn de wandelpaden verbeterd waarop de afstanden af te lezen zijn. Zo kan – samen met uw therapeut - op relatief eenvoudige wijze een 'trainingsprogramma' met stapsgewijze opbouw worden samengesteld. Graded activity kan ook worden gebruikt bij het wandelen, fietsen, roeien, zwemmen, skeeleren, enzovoort. Zolang er maar zogenaamd "cyclisch" en – in het begin - laag intensief (extensief) wordt belast.

#### Graded activityschema:

1. **Doe eerst een basislijn-meting:** gedurende 7 dagen - 1 x per dag: hoelang (tijdmeting) of hoever (afstandmeting) kunt u maximaal lopen? U bepaalt elke dag opnieuw voor uzelf de maximale afstand. De reden waarom u stopt is bijvoorbeeld: te veel pijn, vermoeidheid of benauwdheid.  
*Stel: gemiddeld haalt u met enige moeite 4 minuten (of 200 meter) zonder te stoppen*
2. **Wandelen.** Op dag 8 t/m 12 (in overleg met uw therapeut) wandelt u vervolgens (dagelijks) 80% van de gemiddeld behaalde tijd of afstand. In ons voorbeeld: *3 minuten (of 150 meter)*
3. **Rusten.** Hierna stopt u. Rust even uit door minimaal 1 minuut tot maximaal 3 minuten op een bank, een muurtje of op uw rollator te gaan zitten. Neem een handdoek mee of een plastic tas voor het geval de bank of muur nat is.
4. **Wandelen.** Vervolgens wandelt u wederom dezelfde tijdsperiode (*8 minuten*) of afstand (*150 meter*) en neemt u weer een paar minuten rust. In overleg met uw therapeut bepaalt u het aantal herhalingen. Bijvoorbeeld: in totaal een kwartier. Het streven is dat u "lekker" heeft bewogen. In ons voorbeeld kiest u dus voor 3 tot 4 rustmomenten.

5. **Wat is uw (sub)doel?** Bijvoorbeeld: over 6 weken ben ik in staat om zonder problemen met rustmomenten van 1 minuut een half uur te wandelen met mijn rollator. Pas dit subdoel vervolgens na elke 6 weken aan tot het einddoel is bereikt.
  6. **Hoe vaak?** Loop elke dag of om de dag (in overleg met uw therapeut). Dit hangt af van uw hersteltijd. U kunt de volgende dag ook voor een andere (alternatieve) graded-activity 'training' kiezen. Bijvoorbeeld fietsen, fietsen op de hometrainer, lopen, lopen op de loopband, oefenen op de crosstrainer, roeien of zwemmen.
  7. **Hoe snel?** Kies een wandeltempo: bijvoorbeeld een tempo waarbij nog een normaal gesprek kan worden gevoerd. Gebruik het ritme van de muziek (oortje) of zing voor uzelf een liedje tijdens het lopen (mag heel zachtjes of in gedachten)
  8. **Hoe lang of hoe ver?** Elke week – of na elke 4 tot 7 trainingen – wordt de totale tijd verlengd (in ons voorbeeld tot 30 minuten). Een andere mogelijkheid is om (in overleg met uw therapeut) steeds rustpunten in te lassen binnen dezelfde tijdspanne (in ons voorbeeld: teruggaan tot nog maar 1 x 1 minuut rust onderweg). Hierna kan zowel de afstand als de totale tijd worden verlengd (nieuw subdoel: half uur totaal wandelen met 1 rustmoment onderweg)
  9. **Bepaal een einddoel:** Bijvoorbeeld: Ik wil in staat zijn om uiteindelijk zelfstandig de gehele Sloterplas (6 km) in 1 keer rond te kunnen wandelen zonder problemen en zonder rustpunten binnen anderhalf uur. En dat elke dag vol te houden. Dit komt ongeveer neer op 10.000 stappen per dag (gebruik een stappenteller).
  10. **Metingen.** De vorderingen worden door uzelf bijgehouden in een dagboek. Ook uw therapeut doet metingen. U zult merken dat u beter bent gaan bewegen zonder op de pijn te letten.
- Tip 1: ga naar [www.afstandmeten.nl](http://www.afstandmeten.nl) en u kunt vanuit uw woning elke afstand van te voren plannen door met (linker) muisklikken uw traject te markeren. Tip2: gebruik een gezondheidshorloge/sporthorloge. Tip 3: gebruik een stappenteller.

Iedereen kan met deze laagdrempelige stimulans alleen of - nog beter - in groepjes stapsgewijs en rustig opgebouwd gaan wandelen of joggen rond de Sloterplas door op zorgvuldig gekozen momenten (*ver binnen de pijngrens!*) even 1 tot 3 minuten rust te nemen. Met een rollator kan dit graded activityschema risicoloos worden uitgevoerd. Op elk gewenst moment kan de rollator op de rem worden gezet zodat u niet afhankelijk bent van bankjes of muurtjes. Graded activity is een uitkomst voor chronische pijnpatiënten (deze kwalificatie geldt al voor mensen die langer dan 3 maanden klachten hebben) zoals lage rugpijnpatiënten, patiënten met nek-schouder-armklachten (CANS, RSI). Maar GRADED ACTIVITY is ook zeer toepasbaar bij hartpatiënten, suikerpatiënten, ouderen met artrose, mensen die willen afvallen, mensen die lijden onder stress, en nog vele andere doelgroepen.



**Afb 1. Graded activity schema:**

Conclusie na dag 1 t/m 7 = basislijn is 4 minuten

Op dag 8 worden (bijvoorbeeld 4 stukjes) van **3 minuten** afgewisseld met 1 tot 3 minuten rust (zitten, 'bungelen')

Dag 9: **4 minuten**

Dag 10: **4 minuten, ...**

Dag 11: **6 minuten, ...**

Dag 12: **6 minuten, ...**