

Multiple sclerose overwinnen

Nieuwsbrief Nummer 59 1^o semester 2026

LICHAAMSBEWEGING: EEN ESSENTIËLE ROL, ONDERBOUWD DOOR ONDERZOEK

Naarmate de wetenschap vooruitgang boekt, verwerven we een steeds beter inzicht in multiple sclerose. De aanpak van de ziekte beperkt zich vandaag niet langer tot de behandeling: ze omvat alles waardoor patiënten dagelijks beter kunnen leven met de aandoening.

Uit voorzichtigheid was het lang zo dat lichaamsbeweging bij mensen met MS vaak beperkt werd. De wetenschappelijke kennis heeft die visie vandaag fundamenteel veranderd. We weten nu dat bewegen niet alleen veilig, maar ook heilzaam is.

Lichaamsbeweging helpt de kracht, het uithoudingsvermogen en de mobiliteit te verbeteren. Ze kan ook de impact van vermoeidheid verminderen, de gemoedstoestand verbeteren en de levenskwaliteit verhogen. Zelfs korte regelmatige inspanningen kunnen al een verschil maken. In de context van multiple sclerose kunnen die 'korte inspanningen' nochtans enorm veel energie vergen. Door ze te erkennen, begrijpen we al beter wat MS-patiënten dagelijks doormaken - en de opmerkelijke kracht waarvan ze blijf geven.

Volgens diezelfde logica wordt revalidatie van bij het begin van de ziekte almaar belangrijker. Omdat de symptomen van MS fluctueren en mettertijd kunnen veranderen, is een aanpak op maat van essentieel belang. Revalideren is niet alleen 'herstellen', maar ook 'zich leren aanpassen': een beter energimanagement, de dagelijkse taken herverdelen, of concrete oplossingen vinden om in beweging te blijven. Op die manier kan iedere patiënt vooruit blijven gaan, op zijn of haar ritme.

Deze twee artikels, geschreven door professoren Daphne Kos en Peter Feys, wijzen duidelijk op een belangrijke evolutie: de aanpak van MS beperkt zich niet langer tot de behandeling van de ziekte, maar heeft ook als doel de mogelijkheden en het functioneren van de persoon te versterken. Recent onderzoek toont aan dat de hersenen zich ondanks de ziekte kunnen blijven aanpassen, en legt de nadruk op het belang van nieuwe methoden, zoals digitale hulpmiddelen, om patiënten dagelijks te ondersteunen.

Zoals steeds is deze vooruitgang het resultaat van nauwgezet onderzoek, dat mogelijk is dankzij de trouwe steun van onze schenkers. Door het onderzoek te steunen, draagt u concreet bij aan het verbeteren van de levenskwaliteit van personen met MS.

Wij wensen u heel veel leesplezier en danken u van harte voor uw vertrouwen.



Prof. Dr. **Bénédicte Dubois**
VOORZITSTER

De referenties van alle vermelde studies in deze nieuwsbrief zijn op aanvraag verkrijgbaar bij de Charcot Stichting.



BEWEGEN BIJ MULTIPLE SCLEROSE:

VAN VOORZICHTIGHEID NAAR AANBEVELING

Multiple sclerose (MS) is een chronische neurologische aandoening die zich op zeer uiteenlopende manieren kan manifesteren. Vermoeidheid, spierzwakte, problemen met evenwicht, stappen en denken behoren tot de vaak voorkomende symptomen.

Lange tijd werd mensen met MS aangeraden om fysieke inspanningen te beperken, uit vrees voor overbelasting enerzijds of het uitlokken van opflakkingen anderzijds. Wetenschappelijk onderzoek van de afgelopen decennia heeft deze visie echter fundamenteel veranderd.

Vandaag weten we dat bewegen niet alleen veilig is bij MS, maar ook een belangrijke en doeltreffende aanvulling vormt op de medische behandeling.

Talrijke klinische studies tonen aan dat regelmatige lichaamsbeweging leidt tot een verbetering van spierkracht, uithoudingsvermogen en mobiliteit. Dagelijkse activiteiten, zoals stappen of rechtstaan, worden hierdoor gemakkelijker. Daarnaast heeft bewegen een gunstig effect op vermoeidheid. Hoewel deze vermoeidheid niet altijd verdwijnt, ervaren veel patiënten na enkele weken training meer energie en een betere belastbaarheid. Er is minder impact van vermoeidheid op fysiek of cognitief functioneren.

Momenteel groeit het bewijs dat lichaamsbeweging ook positieve effecten kan hebben op cognitieve functies zoals aandacht, geheugen en verwerkingssnelheid.



Ook het mentale welzijn vaart wel bij een actieve levensstijl. Beweging vermindert angst en verbetert de gemoedstoestand, versterkt het zelfvertrouwen en verhoogt de levenskwaliteit. Al deze effecten zijn relevant voor een goed sociaal functioneren.

Op biologisch niveau beïnvloedt beweging de hersenen op verschillende manieren. Intensieve fysieke prikkels bevorderen processen van neuroplasticiteit. Hierdoor worden structuren zoals de integriteit van zenuwen en verbindingen tussen hersengebieden versterkt, en kan het zenuwstelsel zich beter aanpassen aan schade veroorzaakt door MS.

Recent onderzoek suggereert zelfs dat langdurige fysieke training (24 weken, meermaals per week), in een vroeg stadium van de ziekte, mogelijk een beschermend effect kan hebben op het ziekteverloop door behoud van het algemene hersenvolume. Hoewel dit verder onderzocht wordt, onderstreept dit het potentieel van beweging als niet-farmacologische interventie.

Een vroeger vaak gehoorde bezorgdheid is of sporten opflakkingen kan uitlokken. De beschikbare wetenschappelijke literatuur is hierin duidelijk: lichaamsbeweging veroorzaakt geen aanvallen.

Integendeel, sommige studies tonen een licht verlaagd risico bij fysiek actieve personen. Wel kan bij sommige mensen met MS een tijdelijke verergering van symptomen optreden bij te lange of zware training. Voorbeelden zijn een lokale verandering in gevoel of een andere manier van bewegen en vermoeidheid. Trager bewegen kan ook optreden bij sterke stijging van de lichaamstemperatuur door het sporten, het zogenaamde fenomeen van Uhthoff. Dit is een gekend en omkeerbaar verschijnsel dat verdwijnt na voldoende rust en afkoeling.

Wat is nu de ideale manier om te bewegen?

Experts bevelen een gevarieerde aanpak aan, bestaande uit conditietraining, krachttraining en evenwichts- en lenigheidsoefeningen.

Wandelen, fietsen, zwemmen of dansen verbeteren het uithoudingsvermogen en de coördinatie, terwijl krachttraining helpt om spierzwakte tegen te gaan. Evenwichts- en lenigheidsoefeningen verminderen het risico op vallen en bevorderen de soepelheid.

Deze activiteiten kunnen gespreid worden over de week en aangepast aan leeftijd, mogelijkheden en voorkeuren. Zelfs korte bewegingsmomenten hebben al een positief effect. Belangrijk is dat niemand te oud of te beperkt is om te starten met bewegen.



Ook bij grotere beperkingen blijft bewegen mogelijk. Oefeningen kunnen zittend of met ondersteuning uitgevoerd worden, zoals armfietsen of rompstabiliteit in zit, steeds aangepast aan de belastbaarheid.

Op elk moment in het ziekteverloop kan een aangepast programma worden opgebouwd, dat ook rekening houdt met activiteiten die passen bij de levensstijl en het interesseveld. Men kan ook 'apps' gebruiken om bijvoorbeeld wandeldoelstellingen te bepalen en te behalen. Begeleiding door een kinesist met expertise in MS en een multidisciplinair zorgteam verhoogt de veiligheid en de kans op succes.

Beweging is vandaag een volwaardig onderdeel van goede zorg bij multiple sclerose. Dankzij wetenschappelijk onderzoek – mogelijk gemaakt door de blijvende steun van schenkers en erflaters – groeit onze kennis over hoe levensstijl en therapie elkaar kunnen versterken.



Door te investeren in onderzoek, investeren we niet alleen in kennis, maar ook in autonomie, veerkracht en levenskwaliteit voor mensen met MS.

Prof. **Daphne Kos**
KU LEUVEN & MS CENTER MELS BROEK

Prof. **Peter Feys**
UHASSELT

REVALIDATIE BIJ MS

EEN ESSENTIEEL ONDERDEEL VAN MS-ZORG

De behandeling van multiple sclerose (MS) is de voorbije decennia sterk geëvolueerd.

Naast medicamenteuze therapie groeit het besef dat revalidatie vanaf de start een belangrijke pijler vormt in het zorgtraject. Onderzoek toont dat een tijdige, multidisciplinaire aanpak al vroeg zinvol en impactvol kan zijn.

Mensen met MS ervaren vaak meerdere symptomen gelijktijdig, waarbij vooral vermoeidheid, mobiliteit, cognitieve problemen en pijn het dagelijks functioneren sterk beperken. Omdat symptomen samen voorkomen én fluctueren, werkt revalidatie het best wanneer die breed inzet op activiteit en participatie, en niet op één symptoom alleen.

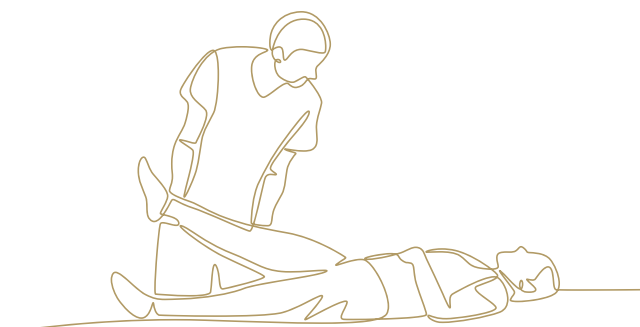
ACCENTEN VAN REVALIDATIE

Al vroeg in het ziektebeloop beïnvloeden verschillende factoren het functioneren. Revalidatie vertrekt daarom van wat mensen met MS willen en kunnen in hun dagelijkse leven, met een combinatie van herstel, compensatie en zelfmanagement.

Waar mogelijk wordt ingezet op het verbeteren of onderhouden van functies: kracht, uithouding, balans, mobiliteit, aandacht, geheugenstrategieën etc. Gericht oefenen kan niet alleen symptomen beïnvloeden, maar ook bijdragen aan beter bewegen, meer vertrouwen in eigen kunnen en meer dagelijkse energie.

Daarnaast wijst recent werk erop dat gerichte training de neuroplasticiteit kan activeren (denk aan functionele en structurele connectiviteit), waardoor het zenuwstelsel zich beter kan aanpassen.

Dat bevordert een proactieve aanpak die de medicamenteuze behandeling kan ondersteunen.



Even belangrijk is het omgaan met beperkingen, zodat het uitvoeren van activiteiten lukt of blijft lukken: energiemangement, hulpmiddelen, taak- en omgevingsaanpassingen, time-outs, planning, prikkelmanagement, veilige beweegstrategieën, of het herverdelen van taken thuis. Compensatie is geen 'opgeven', maar een manier om rollen en levenskwaliteit te beschermen.



Het gaat in de praktijk meestal niet om óf herstellen óf compenseren, maar om een combinatie die kwaliteitsvol leven mogelijk maakt.

Zelfmanagement versterkt de vaardigheden om gezondheid en activiteiten te sturen, signalen te herkennen en tijdig bij te sturen tussen consultaties door. Dit bevordert therapietrouw en helpt terugval voorkomen.

WAT WERKT (EN VOOR WIE)?

Door de veelheid aan symptomen en beperkingen bij MS werkt een multidisciplinaire aanpak doorgaans het best: fysieke training, ergotherapie, cognitieve interventies en psychologische ondersteuning, waar nodig aangevuld met logopedie, diëtetiek en sociaal advies. Het betrekken van partner of familie helpt om strategieën vol te houden en overbelasting tijdig te herkennen.

Er is sterke tot matige evidentie dat gerichte fysieke training vermoeidheid vermindert en mobiliteit, kracht, balans en uithoudingsvermogen verbetert. Dat geldt voor mensen met milde tot matige beperkingen, én er zijn effecten beschreven bij progressieve vormen. Training kan bovendien bijdragen aan gunstige veranderingen in hersenconnectiviteit.

Cognitieve interventies tonen winst in geheugen, strategiegebruik en dagelijks functioneren, zeker wanneer overdracht naar het dagelijkse leven en de eigen context expliciet wordt meegenomen.

Therapie die inzet op dagelijks functioneren en levensrollen, met duidelijke doelen, energiemanagement en haalbare huisoefeningen, ondersteunt zelfredzaamheid en jobbehoud.

De winst komt niet alleen van training, maar ook van het vroeg versterken van compensatiestrategieën en zelfmanagement. Arbeidsgerichte revalidatie kan uitval helpen voorkomen.

Telerevalidatie verhoogt therapietrouw en continuïteit, met virtuele training en functionele elektrische stimulatie als bruikbare aanvullingen — vooral voor mensen die moeilijk (regelmatig) een revalidatiesetting kunnen bezoeken.

Functionele winst is mogelijk, zelfs wanneer MS evolueert. Verbeteringen houden vaak weken tot maanden aan. Revalidatie is dus geen 'laatste redmiddel', maar een continu, doelgericht proces dat meebeweegt met de noden en fase van de ziekte.

Doelen vertrekken vanuit wat voor de persoon belangrijk is voor zijn of haar dagelijks functioneren en participatie, en worden tijdgebonden en dynamisch opgesteld. Prioriteiten kunnen snel verschuiven (bv. energiebalans op het werk), wat een cyclisch proces van evalueren – behandelen – meten – bijstellen noodzakelijk maakt.

CONCLUSION

Revalidatie is een essentieel onderdeel van MS-zorg vanaf de diagnose.

Het is een flexibel traject dat herstel en compensatie combineert en meebeweegt met wat iemand nodig heeft. Een vroege doorverwijzing naar een gespecialiseerd revalidatieteam verhoogt de kans op een actieve en kwaliteitsvolle levensstijl, ongeacht het ziekteverloop.

Prof. **Daphne Kos**
KU LEUVEN & MS CENTER MELS BROEK

Prof. **Peter Feys**
UHASSELT

VERTROUWEN EN GELOVEN IN DE TOEKOMST



Draag bij aan het onderzoek door de Charcot Stichting te steunen.

Versnel het onderzoek naar multiple sclerose en heb impact op duizenden levens. De Charcot Stichting is de enige onafhankelijke organisatie in België die zich toelegt op fundamenteel onderzoek naar deze ziekte.

1 dag
onderzoek=

7€ /maand
1 jaar lang

Laat een legaat na



3 REDENEN

- Omdat MS nog ongeneeslijk is, omdat het heel vaak evolueert naar een handicap en het leven van duizenden mensen ingrijpend verandert.
- Omdat alle inspanningen die we nu kunnen doen, ons dichterbij oplossingen brengen. De ziekte afremmen, de schade die ze toebrengt herstellen en ze op een dag helemaal overwinnen.
- Omdat wij ons ertoe verbinden uw legaat volledig te investeren in het onderzoek naar multiple sclerose.

BELAST TEGEN 0%

In Vlaanderen zijn schenkingen en legaten aan liefdadigheidsinstellingen sinds 2021 vrijgesteld van schenkings- en successierechten. Vraag meer informatie aan uw notaris.

Heeft u nog vragen?

Wij zijn er om ze in alle discretie te beantwoorden.



isabelle.bloem@fondation-charcot.org
of telefonisch op +32 (0)2 426 49 30

Doe een gift

AFTREKBAARHEID

Elke gift vanaf € 40 is fiscaal aftrekbaar. Sinds december 2023 moet het Rijksregisternummer* van de schenkers worden toegevoegd in de fiches 281.71 bij de jaarlijkse elektronische aangifte via Belcotax.

- Als u online een gift doet, kunt u ons uw NN meedelen via het daartoe bestemde veld in het formulier.
- Als u een klassieke bankoverschrijving doet en een fiscaal attest wilt ontvangen, bezorg ons dan uw NN* op het e-mailadres privacy@fondation-charcot.org

*  Rijksregisternummer dat op de keerzijde van de identiteitskaart staat

Hoe een gift doen?

Via overschrijving of domiciliëring
BE43 0001 6000 1601

Of door de QR-code te scannen →



IN DE KIJKER

Reeds 3 maanden
onderzoek gefinancierd.

Doel: 1 jaar

Gaan we er samen voor?

Steun de teams via
20km.sclerose.be →





**FONDATION
CHARCOT
STICHTING**

Stichting van openbaar nut

Onder de Hoge Bescherming
van Hare Majesteit de Koningin



Huart Hamoiriaan 48
1030 Brussel

+32 (0)2 426 49 30

info@charcot-stichting.org