

---

# Inhoud

<b>Woord vooraf</b>	11
<b>Inleiding</b>	13
<b>Deel 1</b>	
<b>Revalidatie van kankergerelateerde chronische vermoeidheid</b>	15
<i>Bihyga Salhi, Barbara Van Ruymbeke, Jan Bourgois, Jan Van Meerbeeck, Eric Derom</i>	
<b>Hoofdstuk 1. Achtergrond</b>	17
1. Kankerincidentie en mortaliteit	17
2. Definitie van kankergerelateerde vermoeidheid	18
3. Prevalentie van kankergerelateerde vermoeidheid	20
3.1 Voor de aanvang van de behandeling	20
3.2 Tijdens de therapie	20
3.3 Na de therapie	21
4. Pathofysiologie	22
5. Factoren die bijdragen tot het ontstaan van kankergerelateerde vermoeidheid	22
5.1 Medicatie	22
5.2 Pijn	22
5.3 Angst en depressie	23
5.4 Anemie	23
5.5 Slaapstoornissen	23
5.6 Nutritionele tekorten en dehydratatie	23
5.7 Fysieke deconditionering en inactiviteit	24
5.8 Comorbiditeiten	24
<b>Hoofdstuk 2. Assessment</b>	25
1. Inleiding	25
2. Inspanningscapaciteit	26

2.1	Maximale inspanningscapaciteit	26
2.1.1	Diagnostische test	27
2.1.2	Prognostische test	28
2.1.3	Interpretatie van de maximale inspanningstest	28
2.2	Submaximale inspanningstests	30
2.2.1	Zesminutenwandelttest (6MWT)	30
2.2.2	Shuttle walking test (SWT)	33
2.2.3	Steep ramp test	35
2.2.4	Keuze van test	35
3.	Spierkracht	35
3.1	Perifere spierkracht	35
3.1.1	1RM	36
3.1.2	Handheld dynamometer	37
3.1.3	Gecomputeriseerde dynamometer	38
3.2	Respiratoire spierkracht	38
4.	Lichaamssamenstelling	38
4.1	Bio-elektrische impedantie	39
4.2	Huidplooimeting	40
5.	Levenskwaliteit	40
5.1	Multidimensionale vragenlijsten	41
5.1.1	SF-36	41
5.1.2	EORTC-QOL-C30	41
5.2	Unidimensionale vragenlijsten	41
5.2.1	Angst en depressie	41
5.2.1.1	CES-D	42
5.2.1.2	STAI	43
5.2.1.3	HADS	43
5.2.2	Kortademigheid	43
5.2.3	Vermoeidheid	44
5.2.4	Pijn	46
6.	Meetinstrumenten voor fysieke activiteit	48
6.1	Pedometer	49
6.2	Accelerometer	49
6.3	Vragenlijsten	50
6.4	Keuze meetinstrument voor fysieke activiteit	51

### **Hoofdstuk 3. Revalidatie** 53

1.	Inleiding	53
2.	Componenten van de oncologische revalidatie	54
2.1	Fysieke training	54
2.1.1	Trainingsprogramma's bij in opzet radicaal behandelde patiënten	54

2.1.1.1	Uithoudingstraining	54
2.1.1.2	Krachttraining	58
2.1.1.3	Combinatie van kracht en uithouding	60
2.1.2	Trainingsprogramma's bij palliatief behandelbare patiënten	61
2.2	Nutritioneel advies	62
2.3	Psychosociale interventies	63
3.	Algemene richtlijnen bij het opstellen van een programma voor oncologische revalidatie	63
3.1	Evaluatie	64
3.2	Contra-indicaties	65
3.3	Revalidatieprogramma	67
3.3.1	Doelstellingen	67
3.3.2	Inhoud programma	67
3.3.3	Oefenprogramma's	68
<b>Hoofdstuk 4. Casuïstiek</b>		<b>73</b>
1.	Anamnese	73
2.	Trainingsschema	74
3.	Resultaten	74
Referenties deel 1		75
<b>Deel 2.</b>		
<b>Revalidatie van chronische vermoeidheid bij multiple sclerose</b>		<b>89</b>
<i>Daphne Kos, Marijke Duportail, Johan Van Nieuwenhoven, Gaël Spruyt</i>		
<b>Inleiding</b>		<b>91</b>
<b>Hoofdstuk 1. Achtergrond</b>		<b>93</b>
1.	Inleiding	93
2.	Definitie en uitingsvormen van vermoeidheid	93
3.	Classificatie van MS-gerelateerde vermoeidheid	94
3.1	Primaire versus secundaire vermoeidheid	94
3.2	Acute versus chronische vermoeidheid	97
3.3	Fysieke versus cognitieve vermoeidheid	97
3.4	Geobserveerde versus gerapporteerde vermoeidheid	98
4.	Besluit	98
<b>Hoofdstuk 2. Assessment</b>		<b>99</b>
1.	Inleiding	99

2.	Het verhaal van de cliënt	99
3.	Vermoeidheidsvragenlijst (Fatigue Questionnaire)	100
4.	Modified Fatigue Impact Scale (MFIS)	100
5.	Fatigue Severity Scale (FSS)	101
6.	Neurological Fatigue Index (NFI)	102
7.	Checklist Individual Strength (CIS)	102
8.	Fatigue Scale for Motor and Cognitive Functions (FSMC)	103
9.	Rochester Fatigue Diary (RFD)	105
10.	Vermoeidheidsdagboek	105
11.	Activiteitenweger	106
12.	Achteruitgang in motorische en mentale prestaties	107
13.	Besluit	108
<b>Hoofdstuk 3. Revalidatie</b>		109
1.	Teamwerking	109
2.	Energiemanagement	110
3.	Gedragsverandering	111
4.	Onderdelen van de behandeling	111
4.1	Erkennen van de beperkingen	111
4.2	Erkennen van de beperkingen door anderen	114
4.3	Het maken van keuzes	115
4.4	Structureren en concretiseren	117
4.5	Oefentherapie	119
4.6	Koeling	121
4.7	Voeding	121
4.8	Ontspanning	121
5.	Modaliteiten van energiemangement	122
6.	Besluit	122
<b>Hoofdstuk 4. Casuïstiek</b>		123
1.	Casus Paul: vermoeidheid in de werksituatie	123
1.1	Assessment	123
1.2	Doelstelling	124
1.3	Advies	125
1.4	Organisatie en inhoud van het werk	125
1.5	Werkhouding en werkomstandigheden	125
1.6	Evaluatie van de behandeling	127
2.	Casus Katrien: vermoeidheid bij huishoudelijke taken	127
2.1	Assessment	127
2.2	Adviezen	128
2.3	Evaluatie van de behandeling	130

Referenties deel 2	131
<b>Deel 3</b>	
<b>Fibromyalgie en het chronischevermoeidheidssyndroom</b>	139
<i>Jo Nijs, Mira Meeus, Kelly Ickmans, Jessica Van Oosterwijck, Margot De Kooning</i>	
<b>Inleiding</b>	141
<b>Hoofdstuk 1. Achtergrond</b>	143
1. Inleiding	143
2. Bewegingsintolerantie bij fibromyalgie en CVS	143
3. Centrale sensitisatie bij patiënten met fibromyalgie/CVS	146
<b>Hoofdstuk 2. Assessment</b>	149
1. Het verhaal van de cliënt	149
2. Vragenlijsten	150
3. Pijndemping tijdens lichamelijke inspanning	152
4. Ademhalingspatroon	153
5. Dagelijkse activiteiten	154
6. Klinische redenering	156
<b>Hoofdstuk 3. Revalidatie</b>	159
1. Inleiding	159
2. Patiënteneducatie	161
3. Helpende gedachten bij chronische vermoeidheid en chronische pijn	162
4. Verwachtingen van de patiënt als concrete behandeldoelstelling	163
5. Aspecifieke behandel-effecten	164
6. Stressmanagementprogramma	165
7. Ademhalingskinesitherapie	169
8. Slaaphygiëne	169
9. Activiteitenmanagement (pacing), graded activity, graded exercise therapy	171
9.1 Educatiefase om te komen tot een gedragsverandering	171
9.2 Het installeren van een geschikte baseline (pacing-activiteitenmanagement)	173
9.3 Het opbouwen van de activiteiten (graded activity) en fysieke training (graded exercise therapy)	174
<b>Hoofdstuk 4. Casuïstiek</b>	179
1. Inleiding	179
2. Klinische evaluatie fibromyalgiecasus	179

2.1	Anamnese	179
2.1.1	Het verhaal van de patiënt	179
2.1.2	De ziektepercepties van de patiënt	180
2.1.3	De slaapgewoonten van de patiënt	180
2.1.4	De stressbestendigheid van de patiënt	180
2.1.5	De verwachtingen van de patiënt	181
2.2	Aanvullend onderzoek	181
2.2.1	Vragenlijsten	181
2.2.2	Inspectie	182
2.2.3	Pijndemping tijdens de lichamelijke inspanning	182
2.3	Behandeldoelstellingen en -voorstellen	183
2.3.1	Indicaties voor de aanwezigheid van centrale sensitisatie	183
2.3.2	Aangrijpingspunten voor de revalidatie	183
2.3.3	Revalidatie richting herstel	184
3.	Revalidatieprogramma casus chronischevermoeidheidssyndroom	184
3.1	Aangrijpingspunten voor de revalidatie	185
3.2	Revalidatieprogramma	185
3.2.1	Revalidatie fase 1: stabilisatiefase	186
3.2.2	Revalidatie fase 2: opbouwfase	195
	Referenties deel 3	196
	<b>Bijlage bij deel 3</b>	
	Bijlage 1. De Symptomenlijst CVS voor het meten van de intensiteit van de meest frequente klachten van patiënten met CVS en fibromyalgie	201
	Bijlage 2. De CFS-APQ (Chronic Fatigue Syndrome Activities and Participation Questionnaire) voor het identificeren van de voor de individuele leefwereld van de patiënt meest relevante beperkingen in vaardigheden en participatieproblemen	205
	Bijlage 3. De Tampa Schaal voor Kinesiofobie – versie CVS	215
	Bijlage 4. Het stressreactiedagboek voor een cognitieve benadering van stressmanagement (geïnspireerd door het ‘pain reaction record’; Sullivan, 2003, p. 100)	219
	Bijlage 5. Trainingsrichtlijnen om mee te geven aan patiënten met fibromyalgie en CVS tijdens de opbouwfase van de revalidatie (fase 2)	221
	Bijlage 6. Stressmanagementbrochure om mee te geven aan patiënten	223
	Bronnen	240
	<b>Dankwoord</b>	241
	<b>Auteurs</b>	243