

Frame Running in revalidatie, recreatie en sport

EEN NIEUWE MOGELIJKHEID VOOR EEN ACTIEVE LEEFSTIJL VOOR MENSEN MET EEN BEPERKTE LOOPFUNCTIE

Frame Running is een nieuwe mogelijkheid voor een actieve leefstijl voor zowel kinderen, jongeren als volwassenen met een beperkte loopfunctie. In dit artikel leggen wij u graag uit wat Frame Running is, wie de doelgroep is of kan zijn, en hoe het running frame te gebruiken is binnen, maar ook ná revalidatie.



P.E.M. (PETRA) VAN SCHIE PHD

Kinderfysiotherapeut en onderzoeker, Afdeling revalidatiegeneeskunde Amsterdam UMC, locatie VUmc, Amsterdam

H.P. (HENRIETTE) STEMERDINK MSC

Kinderfysiotherapeut en bewegingswetenschapper, Afdeling revalidatiegeneeskunde Amsterdam UMC, locatie VUmc, Amsterdam



CORRESPONDENTIE

Pem.vanschie@amsterdamumc.nl

De meerderheid van kinderen en volwassenen met chronische neurologische aandoeningen die hun loopfunctie beïnvloeden, is fysiek minder actief dan de algemene bevolking¹⁻³. Dit is zorgelijk, omdat er aanwijzingen zijn dat deze groep ook een hoger risico heeft op het ontwikkelen van cardiometabole en cardiovasculaire ziekten^{4,5}, een slechtere geestelijke gezondheid^{6,7} en meer vermoeidheid⁷ vergeleken met de algemene bevolking. In het afgelopen decennium is er steeds meer bewijs gekomen dat bewegingsinterventies een positieve invloed hebben op mobiliteit, cardiovasculair uithoudingsvermogen, spierkracht, evenwicht en cognitieve functies⁸. Bovendien heeft lichaamsbeweging een positief effect op sociale interacties⁹ en psychosociaal functioneren^{10,11}. De uitdaging voor de revalidatiegeneeskunde is om te zoeken naar mogelijkheden om deze groep

mensen in beweging te krijgen en te houden. Het running frame biedt hiervoor nieuwe mogelijkheden.

Frame Running is de nieuwe naam van de para-atletieksport waarbij gelopen wordt met een (running) frame. Eerder werd deze sport RaceRunning genoemd, en het frame een racerunner (zie foto 1). Het running frame heeft drie wielen, een zadel, een stuur en een borststeun. Naast gebruik in de sport, kan het running frame goed worden gebruikt voor revalidatie en recreatie. Voor alle toepassingen gebruiken we de term Frame Running.



Foto 1. Het running frame (voorheen racerunner).

De doelgroep voor Frame Running bestaat uit kinderen, jongeren en volwassenen die moeite hebben met zelfstandig lopen of rennen en is heel divers. Aanvankelijk is het frame in Denemarken ontworpen voor mensen met cerebrale parese (CP), maar inmiddels maken ook mensen met onder andere niet aangeboren hersen-

letsel, multiple sclerose, Parkinson, spierziekten en artrose gebruik van het frame. Het frame stelt deze mensen in staat om zich zonder hulp te verplaatsen of om zelfstandig aan sport te doen.

FRAME RUNNING TIJDENS REVALIDATIE

Binnen de kinderrevalidatie wordt het frame al redelijk veel gebruikt. In therapeutische peutergroepen wordt het frame soms ingezet voor het oefenen van het lopen. Sommige centra hebben Frame Running oefengroepen waarbij de kinderen een trainingsprogramma van zes of acht weken doorlopen, vooral gericht op het verbeteren van de conditie. Daarnaast wordt het frame ook gebruikt bij gymlessen en tijdens de pauzes op het schoolplein. Tijdens een klinische revalidatieperiode van jongeren of volwassenen kan het frame worden gebruikt voor looptraining, kracht- en coördinatie training en training van het algehele uithoudingsvermogen tijdens therapie. Doordat het frame een driewielige basis en een zadel heeft, is het lopen met het frame voor veel revalidanten veiliger en gemakkelijker dan met bijvoorbeeld een rollator. Hierdoor kunnen revalidanten zelfstandig of

onder begeleiding stukjes wandelen met het frame. Ook kan het frame gebruikt worden tijdens sport. Wanneer een revalidant enthousiast is over Frame Running, kan hij/zij worden doorverwezen naar één van de ruim 40 atletiekverenigingen in Nederland die Frame Running aanbieden om na ontslag daar verder te sporten (zie <https://framerunning.nl/alle-locaties>).

De verenigingen beschikken over uitleenframes die gebruikt kunnen worden voor potentiële nieuwe deelnemers. Indien een (ex)revalidant na een uitprobeerperiode besluit om te blijven sporten en lid te worden van de vereniging, kan via de WMO een eigen running frame worden aangevraagd.

FRAME RUNNING NA REVALIDATIE

Na revalidatie kan het frame worden gebruikt om te wandelen in de omgeving (al dan niet met een maatje), te sporten op de atletiekbaan en/of om mee toe doen aan loopevenementen. Dit alles met als doel een actieve en gezonde leefstijl te hebben en houden. Het verhaal van Bob illustreert zijn ervaring met Frame Running:



'Ik ben Bob, gepassioneerd hardloper en sporter, altijd denkende dat ik glansrijk de 90 jaar zou halen zonder al te grote problemen. In 2017 op mijn 58^e kreeg ik, op de dag dat ik een 25K in Apeldoorn zou gaan lopen, echter een hersen-

infarct. Weg sportieve carrière, weg werk, gekluisterd aan een rolstoel waren mijn eerste gedachten enkele dagen erna. Gelukkig kon ik terecht in een revalidatiecentrum waar ik en mijn therapeuten een half jaar hard hebben gewerkt aan zoveel mogelijk herstel. Van rolstoel naar rollator, vierpoot, stok en weer 'los' lopen. Maanden van fysiotherapie, sporten, ergotherapie en logopedie.

Eind 2018 kwam ik min of meer bij toeval in contact met een (kinder)fysiotherapeut in Assen, tevens Frame Running trainer van kinderen met onder andere cerebrale parese bij de plaatselijke atletiekvereniging, dezelfde club waar ik jaren had hardgelopen. Na een introductieweekend had ik wel het idee dat Frame Running bij zou kunnen dragen aan mijn herstel. Niet meer dan dat op dat moment.

Al snel werd duidelijk dat dit inderdaad het geval was. De pas werd groter, mijn been sterker en het kwam ook de arm ten

goede (vasthouden van stuur). En, niet minder belangrijk, ik kon weer sporten en deel uitmaken van een groep enthousiastelingen. In enkele maanden werd de therapie een mogelijkheid om weer te kunnen hardlopen en de eerste wedstrijd (over 5K) was een feit. Samen met mijn fysio en mijn oude loopmaten. Een wereld ging voor me open.

Om een lang verhaal kort te maken: ik ging samen met mijn fysio in training voor een marathon. Dacht ik in 2017 nog dat het bij tien marathons zou blijven, ik weet nu zeker dat de elfde er ook gaat komen. We traiden zo'n drie keer per week en hebben al meegedaan aan een halve marathon en de 25K in Apeldoorn (inderdaad die waar ik in 2017 moest passen, een emotioneel moment). We trainen met z'n tweeën of met een trimgroep mee, op de baan of op de weg.

Door corona en andere omstandigheden is het nog niet van een marathon in wedstrijdverband gekomen. Wel liep ik eerder dit jaar een kleine 40K, voor een goed doel, op de atletiekbaan ondersteund door familie en vrienden. Al met al ben ik de laatste drie jaar, mede door Frame Running, enorm vooruitgegaan. Ook in het dagelijks leven valt dat te merken: de stabiliteit neemt toe, wandelen gaat makkelijker en (niet onbelangrijk) de levensvreugde neemt met de kilometer trainen toe.' →

ERVARINGEN VAN GEBRUIKERS

Onlangs is in Nederland een enquête gehouden waarbij 42 sporters die bij een atletiekvereniging aan Frame Running doen werd gevraagd naar hun ervaringen. Veel respondenten geven aan dat zij door Frame Running zich gemakkelijker kunnen voortbewegen of gemakkelijker in en uit de rolstoel kunnen komen, minder snel buiten adem zijn, verder of langer kunnen lopen en minder stijve of gespannen spieren hebben. Frame Running lijkt dus bij te dragen aan een betere conditie. Daarnaast geven veel atleten aan dat zij door Frame Running nieuwe vrienden hebben gemaakt en dat zij zelfverzekerder zijn geworden. Nog belangrijker, alle respondenten vinden Frame Running leuk en zijn van plan dit te blijven doen om sportief te bewegen en zichzelf in conditie te houden.

UITPROBEREN

Wanneer u het running frame wilt gaan gebruiken binnen de revalidatie, kunt u hulp en ondersteuning krijgen van het team van Frame Running Nederland. Zij kunnen een workshop of presentatie op uw locatie geven en vervolgens kunt u een periode één of twee running frames lenen uit de uitleenpool. Ook revalidanten die na de revalidatie thuis gebruik willen blijven maken van het running frame, kunnen het frame eerst een periode lenen. Neem hiervoor contact op via info@framerunning.nl.

CONCLUSIE

Het running frame biedt een nieuwe mogelijkheid voor revalidanten om al tijdens de revalidatieperiode een actieve leefstijl te ontwikkelen. Na afloop van de revalidatieperiode kan de revalidant het running frame voor verschillende doeleinden blijven gebruiken en op een leuke en veilige manier aan verder herstel (blijven) werken. Hiermee wordt al tijdens de revalidatieperiode een basis gelegd voor een gezonde leefstijl op langere termijn.

TAKE HOME MESSAGE:

Met het running frame kun je de basis leggen voor een langdurige actieve leefstijl bij mensen met een beperkte loopfunctie.

ACKNOWLEDGEMENTS/SPONSORING

Het Frame Running project voor volwassenen werd in 2021 gefinancierd door Dirk Kuyt Foundation en Zorg en Zekerheid. Het Frame Running project voor kinderen werd gefinancierd door Stichting het Gehandicapte Kind en Madurodam Kinderfonds.

We danken Bob Mijwaard, framerunner bij AAC'61 in Assen voor zijn bijdrage. ←

Referenties

1. English C, Manns PJ, Tucak C, Bernhardt J. Physical activity and sedentary behaviors in people with stroke living in the community: a systematic review. *Phys Ther* 2014; 94:185-96.
2. Casey B, Coote S, Galvin R, Donnelly A. Objective physical activity levels in people with multiple sclerosis: Meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports* 2018; 28:1960-9.
3. Carlon SL, Taylor NF, Dodd KJ, Shields N. Differences in habitual physical activity levels of young people with cerebral palsy and their typically developing peers: a systematic review. *Disabil Rehabil* 2013; 35: 647-55.
4. Ryan JM, Crowley VE, Hensey O, Broderick JM, McGahey A, Gormley J. Habitual physical activity and cardiometabolic risk factors in adults with cerebral palsy. *Res Dev Disabil* 2014; 35: 1995-2002.
5. Ryan JM, Hensey O, McLoughlin B, Lyons A, Gormley J. Reduced moderate-to-vigorous physical activity and increased sedentary behavior are associated with elevated blood pressure values in children with cerebral palsy. *Phys Ther* 2014; 94: 1144-53.
6. Marrie RA, Reingold S, Cohen J, Stuve O, Trojano M, Soelberg Sorensen P, et al. The incidence and prevalence of psychiatric disorders in multiple sclerosis: a systematic review. *Mult Scler* 2015; 21: 305-17.
7. Jacobson DN, Löwing K, Tedroff K. Health-related quality of life, pain, and fatigue in young adults with cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol* 2020; 62: 372-8.
8. Lai B, Young H, Bickel CS, Motl RW, Rimmer JH. Current trends in exercise intervention research, technology, and behavioral change strategies for people with disabilities: A scoping review. *Am J Phys Med Rehabil* 2017; 96: 748-61.
9. George CL, Oriel KN, Blatt PJ, Marchese V. Impact of a community-based exercise program on children and adolescents with disabilities. *J Allied Health* 2011; 40: e55-e60.
10. Bloemen MA, Backx FJ, Takken T, Wittink H, Benner J, Mollema J, et al. Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: a systematic review. *Dev Med Child Neurol* 2015; 57: 137-48.
11. Slaman J, van den Berg-Emons HJG, van Meeteren J, Twisk J, van Markus F, Stam HJ, et al. A lifestyle intervention improves fatigue, mental health and social support among adolescents and young adults with cerebral palsy: focus on mediating effects. *Clin Rehabil* 2015; 29: 717-27.
12. van der Linden ML, van Schie PEM, Hjalmarsson E, Andreopoulou G, Verheul MHG, von Walden F. Frame Running to confidence: The athlete-perceived impact of an adapted physical activity on aspects of physical fitness, functional mobility and psychosocial outcomes. *J Reh Med (accepted)*e55-e60.
10. Bloemen MA, Backx FJ, Takken T, Wittink H, Benner J, Mollema J, et al. Factors associated with physical activity in children and adolescents with a physical disability: a systematic review. *Dev Med Child Neurol* 2015; 57: 137-48.
11. Slaman J, van den Berg-Emons HJG, van Meeteren J, Twisk J, van Markus F, Stam HJ, et al. A lifestyle intervention improves fatigue, mental health and social support among adolescents and young adults with cerebral palsy: focus on mediating effects. *Clin Rehabil* 2015; 29: 717-27.
12. van der Linden ML, van Schie PEM, Hjalmarsson E, Andreopoulou G, Verheul MHG, von Walden F. Frame Running to confidence: The athlete-perceived impact of an adapted physical activity on aspects of physical fitness, functional mobility and psychosocial outcomes. *J Reh Med (accepted)*