

Facsheet restricties en aandachtspunten voor oefentherapie bij Systemische Lupus Erythematoses

Risicofactor voor ongunstig beloop	Gevolgen voor functioneren	Aandachtspunten bij oefentherapie
Hoge ziekteactiviteit en frequente flares - Meer cumulatieve (bij elkaar opgetelde) orgaanschade - Snellere progressie van ziekte - Hogere mortaliteit	- Vermoeidheid ↑ - Pijn ↑ - Belastbaarheid ↓ - Cognitieve klachten ('brain fog') - Participatieproblemen	- Trainen op lage tot matige intensiteit bij actieve ziekte - Flare = belasting aanpassen/ temporiseren - Flexibel programma met veel variatie van dag tot dag - Monitoring van: - Vermoeidheid - Pijn - Herstel (24-48 uur) - Systemische klachten
Orgaanbetrokkenheid (nieren, hart, longen, neuropsychiatrische SLE, avasculaire necrose)		
a. Lupus nefritis - Belangrijkste voorspeller van slechte prognose - Risico op chronische nierschade/ nierfalen - Vaak hypertensie in acute fase - Vaak anemie	- Vermoeidheid - Oedeem → mobiliteitsproblemen - Verminderde inspanningstolerantie	- Afstemming met arts bij actieve nefritis - Lage tot matige intensiteit - Accent aerobe training - Monitoren van: - Bloeddruk - Vermoeidheid - Oedeem
b. Cardiopulmonale betrokkenheid - Verhoogd cardiovasculair risico - Verhoogde mortaliteit	↓ VO₂ max - Dyspneu bij inspanning - Snelle vermoeidheid	- Afstemming met arts bij myocarditis, pericarditis, pulmonale hypertensie, ILD, longembolie - Geleidelijke opbouw aerobe training - Borging veiligheid: - Borg-score - Saturatie/ hartslag - Risicostratificatie (zoals bij hartrevalidatie)
c. Neuropsychiatrische SLE - Cognitieve en neurologische schade - Valincidenten en fractuurrisico	- Concentratieproblemen - Verminderde motorische controle - Verminderde spierkracht - Participatieproblemen	- Eenvoudige instructies - Herhaling/ structuur - Combinatie met Cognitieve strategieën

Risicofactor voor ongunstig beloop	Gevolgen voor functioneren	Aandachtspunten bij oefentherapie
Hoge cumulatieve orgaanschade Cumulatieve schade voorspelt slechtere lange termijn uitkomst (verhoogd risico op nog meer schade, verhoogde mortaliteit)	- Permanente beperkingen (bijv. gewrichtsschade, spierzwakte) - ADL-afhankelijkheid	- Focus op: Functiebehoud - Compensatiestrategieën - Multidisciplinaire aanpak (ergo/fysio/revalidatie)
Medicatie-gerelateerde factoren (glucocorticoïden, immunosuppressiva, antistollingstherapie) Osteoporose, spieratrofie, metabole complicaties, bloedingsrisico	- Spierzwakte - Valrisico/ fractuurrisico - Verminderde belastbaarheid - Risico op bloedingen	- Krachttraining (lage/ matige intensiteit) - Valpreventie - Gewichtdragende oefeningen (botgezondheid)
Aanwezigheid van Antifosfolipiden syndroom - Verhoogd risico op: - Arteriële/veneuze trombose - Zwangerschapscomplicaties - Bloedingen (bij gebruik antistollingsmedicatie)	- Neurologische uitval - Verminderde mobiliteit - Chronische pijn	- Alert op tromboseverschijnselen - Stimuleren van mobiliteit - Vermijden langdurige immobilisatie - Valrisico/risico op bloedingen
(Ernstige) vermoeidheid - Sterk geassocieerd met: - Lagere kwaliteit van leven - Verminderde participatie - Multifactorieel (ontsteking, slaap, psyche, deconditionering)	↓ uithoudingsvermogen ↓ activiteitsniveau - Beperkingen in werk en sociaal functioneren	- Graded Activity - Aerobe training - Energiemanagement (pacing) - Gedragmatige interventies
Psychosociale factoren (lage sociaaleconomische status (SES), therapietrouw) Slechte therapietrouw en lage SES → slechtere uitkomsten	- Minder zelfmanagement - Hogere ziektelast - Verminderde participatie	- Educatie en zelfmanagement - Motiverende gespreksvoering - Multidisciplinaire samenwerking
Demografische factoren (geslacht, leeftijd, etniciteit) - Mannen: hogere mortaliteit - Hogere leeftijd → meer comorbiditeiten - Childhood-onset SLE (ontstaan <16-jarige leeftijd): ernstiger beloop en meer orgaanschade - Etniciteit: bij Creoolse of Aziatische afkomst ernstiger beloop en meer orgaanschade	- Snellere functionele achteruitgang - Meer beperkingen in ADL	- Individualiseren belasting - Aandacht voor comorbiditeiten