

Facsheet restricties en aandachtspunten voor oefentherapie bij Systemische Sclerose

Risicofactor voor ongunstig beloop	Gevolgen voor functioneren	Aandachtspunten bij oefentherapie
Interstitiële longziekte (SSc-ILD)		
- Aanwezigheid van ILD op CT scan - Dalende longfunctie (FVC of DLCO) - Uitgebreid fibrosepatroon	- Verminderde elasticiteit van het longweefsel → verminderde ventilatie - Dyspneu en lage inspanningstolerantie - Verhoogd risico op desaturatie bij inspanning	- Intervaltraining in plaats van continue belasting - Borg-schaal leidend ($\leq 13-14$) - Ademhalingsregulatie - Saturatiemonitoring - Educatie: "benauwdheid $\neq$ gevaar"
Pulmonale arteriële hypertensie (PAH)		
- Verminderde rechterventrikelfunctie - Hoge pulmonale vaatweerstand - Lage cardiac output - Verminderde 6-minuten wandelafstand - Ernst van hemodynamische afwijkingen	- Progressieve dyspneu bij inspanning - Snelle vermoeidheid - Verminderde inspanningstolerantie - Duizeligheid/ bijna flauwvallen bij inspanning - Perifeer oedeem - Pijn op de borst - Hartkloppingen	- Risico op cardiale decompensatie bij hoge belasting - Training moet vaak laag-tot-matig intensief en onder supervisie - Monitoring van dyspneu en vermoeidheid - Letten op duizeligheid/ bijna flauwvallen
Diffuse cutane subtype (dcSSc)		
- Snelle ziekteprogressie - Vroege orgaanbetrokkenheid - Hogere mortaliteit - Hogere prevalentie van ILD	- Grotere kans op snelle functiedaling - Vaker multisysteemproblemen (hart, long, spieren)	Zie aandachtspunten ILD, PAH
Vaatcomplicaties (digitale ulcera, M. Raynaud)		
	- Pijn - Koude-intolerantie, - Krachtsverlies, - Moeite met grijpen, knijpen, schrijven, aankleden en andere handtaken.	- Beperking van handbelasting - Adviezen over handgebruik - Handfunctie training - Vermijden van koude omgeving, handen warm houden. - Informatie over invloed van stress, risico op wondjes - Alert op wondjes

