

Facsheet restricties en aandachtspunten voor oefentherapie bij primaire Ziekte van Sjögren

Risicofactor voor ongunstig beloop	Gevolgen voor functioneren	Aandachtspunten bij oefentherapie
Systemische orgaanbetrokkenheid (long, nier, zenuwstelsel) - Extraglandulaire betrokkenheid (o.a. ILD, nierziekte, neuropathie) is de belangrijkste voorspeller van ziekteprogressie en schade - Nierbetrokkenheid → sterk verhoogd risico op verslechtering - Neurologische betrokkenheid → hogere ziekteactiviteit en slechter lange termijn beloop	- Verminderde inspanningstolerantie (ILD/cardiaal) - Neuropathie → spierzwakte, balansstoornissen - Nierziekte → vermoeidheid, conditieverlies - Sterke impact op kwaliteit van leven	- Screening vooraf: - Longfunctie, saturatie, cardiale belasting - Neurologische screening (sensibiliteit, kracht) - Training: - Laag tot matig intensief bij orgaanbetrokkenheid - Intervaltraining bij beperkte belastbaarheid - Contra-/relatieve beperkingen: - Actieve ILD of cardiale betrokkenheid → voorzichtig opbouwen - Monitoring: - Saturatie (>90%), dyspneu, vermoeidheid - Aanvullend: - Balanstraining bij neuropathie - Energiemanagement
Hoge ziekteactiviteit/immunologische activatie - Hoge ESSDAI en B-celactivatie → verhoogd risico op: - Progressie - Lymfoomontwikkeling - Auto-antistoffen (o.a. anti-Sm) voorspellen slechter beloop	- Systemische inflammatie: - Vermoeidheid - Spierzwakte - Gewrichtsklachten - Fluctuerend belastbaarheidsniveau	- Belasting–belastbaarheid balans centraal - Trainen op geleide van ziekteactiviteit - Goede dagen → Opbouwen - Slechte dagen → onderhoud - Educatie: herkennen van flare-signalen
Ernstige vermoeidheid - Eén van de meest invaliderende symptomen - Geassocieerd met: - Hogere ziektelast - Slechtere kwaliteit van leven	- Beperking in ADL, werk en participatie - Verminderde fysieke activiteit → deconditionering - Cognitieve klachten (brain fog)	- Energiemanagement - Pacing - Prioriteren - Opbouw training: - Laagdrempelig (bijv. wandelen, fietsen) - Frequentie > intensiteit - Vermijden van overbelasting/onderbelasting - Psychologische ondersteuning indien nodig

