

## Urban Tour

# Sport als belangrijk therapeutisch middel

**De Urban Tour is een volksloop die in drie grote steden plaatsvindt, op initiatief van Jean-Paul Bruwier en het magazine "Running et Santé" Zatopek. Eén van de partners is de organisatie BeSep, waarvoor sanofi-aventis tot de hoofdsponsors behoort. Een gesprek met prof. Shibeshih Belachew, neuroloog aan de ULg, die nauw betrokken is bij het initiatief.**

De eerste loop van deze triptiek vond in Luik op 19 april plaats, de tweede gaat door in Charleroi op 14 juni en de derde in Brussel op 5 juli (telkens op een zondag). Eén van de partners is BeSep (BE your Sporting hEalth Partner). Het gezamenlijke idee van Urban Tour, Zatopek en BeSep is de promotie van aerobe fysieke activiteit met het

met chronische invaliderende ziekten, waaronder multiple sclerose na verkeersongevallen de meest frequente oorzaak van motorische handicap bij jongeren is. MS is echter een ziekte waarvoor uitvoerige documentatie bestaat dat aerobe fysieke activiteit uiterst gunstig is voor de revalidatie van de patiënt en voor het langdurige behoud van de autonomie, zowel van het bewegingsapparaat als van de motoriek in de ruimste zin.

### Onaangepaste infrastructuur voor het nieuwe profiel van deze patiënten

Hier zijn we echter beperkt door de beschikbare infrastructuur voor deze patiënten, de klassieke kinesitherapeutische uitrusting. Op louter sportvlak

sie of in lage activiteitsgraad blijven. Men kan hopen dat MS-patiënten op 65 of 70 jaar nog ongeveer even valide zijn als mensen zonder de ziekte, hoewel we nog een twintigtal jaar zullen moeten wachten om dit vooruitzicht grondig te evalueren. Momenteel verschilt de evolutie van de vroeg behandelde patiënten sterk van de bekende natuurlijke evolutie van multiple sclerose vóór het verschijnen van werkelijk doeltreffende behandelingen. Dit geldt althans voor de vorm met opstoten, die ongeveer 85 % van de gevallen van MS vertegenwoordigt (de overige 15 % omvat de progressieve vorm, waarvoor nog geen echte behandeling bestaat). Prof. Belachew onderstreept nogmaals dat deze vooruitgang nog niet voor de revalidatie geldt. De momenteel beschikbare hulpmiddelen zijn daarentegen volkomen aangepast aan de zware pathologieën.

"Dit is de hele filosofie van ons programma : wij trachten de politieke leiders bewust te maken van de noodzaak om nieuwe hulpmiddelen tot stand te brengen voor een populatie die we, om evidente psychologische redenen, zeker niet mogen vermengen met ernstig gehandicapte patiënten. Deze laatste vertegenwoordigen een stadium van de ziekte die MS-patiënten uit alle macht heel hun leven zullen proberen vermijden. Welnu, de door de overheid gesubsidieerde hulpmiddelen omvatten slechts een hyperuitgeruste infrastructuur voor palliatieve of ondersteunende doeleinden, die echter niet aan deze patiënten is aangepast." Hij pleit dus voor het creëren van nieuwe ambulante hulpmiddelen die het revalidatieprogramma van de patiënt maximaal op de wereld van de valide mensen afstemt. "Men zou voorrang moeten geven aan sportclubs eerder dan aan specifieke centra. Daarom willen wij de overheid aantonen dat zelfs iemand met multiple sclerose kan werken, wandelen en lopen, en zelfs sneller kan lopen dan sommige niet-zieke mensen."

Dit verklaart de deelname van het team van dr. Belachew aan de 20 km van Brussel vorig jaar en, dit jaar, aan de Urban Tour. Bedoeling is de overheid bewust te maken dat er iets moet veranderen. Ondanks herhaalde vragen sinds een jaar in die zin is er tot nu toe niets concreets gebeurd. Onder meer het plan chronische ziekten rept met geen woord over deze innoverende voorstellen. Het programma van BeSep is trouwens niet alleen voor mensen met MS bestemd, maar ook voor chronische patiënten met andere ziekten. "De Association Parkinson bijvoorbeeld is eveneens geïnteresseerd en zal weldra een overeenkomstige activiteit voor parkinsonpatiënten uitwerken. Maar ook diabetespatiënten, obese patiënten, enz.." Het is belangrijk erop te wijzen dat het niet zomaar om sport gaat, maar om sport onder begeleiding. Een coach begeleidt immers de sportprogramma's van de patiënten, gewoonlijk naar rata van één, twee of drie sessies per week. "De coach zal veel meer zijn dan een "klassieke" kinesitherapeut, een bevoorrechte hulpbron die het revalidatieprogramma samen met de patiënt zal doormaken, met gedeelde doelstellingen, overwinningen en mislukkingen." Deze coaches, vaak zelf kinesist, krijgen hiervoor een speciale opleiding van een firma die veel met de bedrijfswereld werkt. In het BeSep-programma fietst de coach naast de patiënt. In de sport is coaching absoluut noodzakelijk om van normale naar supranormale prestaties te evolueren, aldus dr. Belachew, maar deze begeleiding is even noodzakelijk om van infranormale naar normale prestaties te gaan.

BeSep functioneert uitsluitend dankzij het farmaceutische mecenaat, met sanofi-aventis als één van de belangrijkste partners.

**Dr. Maurice Einhorn** (

(BeSep : [www.besep.org](http://www.besep.org), Urban Tour : [www.urbantour.be](http://www.urbantour.be))



"Viva Liège", het eerste sportevenement dat zogenaamd "minder validen" de mogelijkheid biedt om deel te nemen aan een volksloop zonder nog meer buitengesloten te worden dan zij het nu al zijn. Door te stappen en te lopen, tot zij als overwinnaar (zij waren immers allen winnaars) over de eindmeet lopen van een wedstrijd waar zij hun grenzen leren kennen en verleggen, de grenzen van hun leven.

oog op medische preventie maar ook als therapie in verschillende neurologische, metabole en cardiovasculaire chronische aandoeningen. Sanofi-aventis, één van de sponsors van dit initiatief, deelt uiteraard deze doelstelling. "Persoonlijk vind ik het belangrijk", onderstreept prof. Belachew, "om sport bekend te maken als een therapeutisch hulpmiddel." Als neuroloog houdt hij zich bezig

bestaan er weinig georganiseerde en begeleide mogelijkheden. Dankzij de vooruitgang in de medische behandeling van MS kunnen deze patiënten echter normaal heel lang valide blijven, zonder aanzienlijke weerslag op hun persoonlijke of professionele levenskwaliteit. Voor zover de ziekte vroeg genoeg en op voldoende agressieve wijze wordt aangepakt, kan zij overwegend in remis-