

Onderzoek: minder zitten dankzij bewegingssensor

20 februari 2023



Te veel zitten is ongezond, vooral voor patiënten met hart- en vaatziekten. Een aangepast revalidatieprogramma, waarbij een bewegingssensor met een bijbehorende app wordt ingezet, zorgt ervoor dat deze patiënten veel minder lang zitten. Dit blijkt uit onderzoek uitgevoerd onder leiding van Thijs Eijsvogels van het Radboudumc dat wordt ondersteund door de Hartstichting.

Zitten is ongezond

Zitten is een ongezonde bezigheid voor een mens. Mensen die meer dan 9,5 uur per dag zitten hebben bijvoorbeeld een hogere kans op overlijden, vooral aan hart- en vaatziekten. Minder zitten is dus gezond en dat geldt extra voor mensen met hart- en vaatproblemen. Complicerend is dat juist deze groep gemiddeld een uur per dag langer zittend door het leven gaat dan de rest van de bevolking. Om ze uit hun stoel te krijgen, heeft Radboudumc nu onderzocht of een e-revalidatie, aanvullend op de reguliere revalidatie, effectief kan zijn. Het antwoord op die vraag blijkt dus 'ja' te zijn.

Slimme bewegingssensor

Arts-onderzoeker Bram van Bakel van de afdeling Fysiologie en eerste auteur van de studie onderzocht meer dan tweehonderd patiënten die deelnamen aan hartrevalidatie. Ruim

driekwart had net een hartinfarct gehad. De patiënten werden verdeeld over twee groepen. Beide groepen namen gedurende 3 maanden deel aan het reguliere revalidatieprogramma, maar bij de interventiegroep werd extra aandacht besteed aan minder zitten. Naast gerichte voorlichting werden er concrete doelen gesteld. Tevens kregen deze patiënten een slimme bewegingssensor mee die werd gekoppeld met hun smartphone. Op die manier kregen patiënten en verpleegkundigen inzicht in het zitgedrag van patiënten. Bovendien ging de bewegingsmeter trillen zodra een patiënt een half uur onderbroken zat.

Aantoonbare afname zittijd

De aanvulling op de reguliere revalidatie met de slimme bewegingssensor wierp zijn vruchten af. Na drie maanden zat meer dan de helft van deze groep minder dan 9.5 uur per dag, terwijl dat bij slechts een kwart van de controlegroep (die alleen gewone revalidatie had) het geval was. Ook nam de gemiddelde zittijd in de interventiegroep met 1.6 uur af, tegenover een afname 1.2 uur in de controlegroep.

Onderzoeksleider Thijs Eijsvogels vertelt op de [website](#) van Radboudumc: “De afname in zittijd was dus ook in de controlegroep erg groot. Dat hadden we niet verwacht. Mogelijk waren de revalidatieverpleegkundigen zo enthousiast over de interventie dat er toch wat doorsijpelde naar het reguliere revalidatieprogramma. Verder zagen patiënten van beide groepen elkaar geregeld. Wellicht is de controlegroep hierdoor beïnvloed, waardoor zij ook minder zijn gaan zitten. Hoe dan ook is het goed nieuws dat deze patiënten minder lang zijn gaan zitten.”

Sterfte voorkomen

Het onderzoek toont aan dat zitgedrag relatief makkelijk is te veranderen, maar dan moet je mensen niet aan hun lot overlaten. Met behulp van een stukje technologie en goede voorlichting kunnen snel resultaten worden geboekt. Onderzoeksleider Thijs Eijsvogels: “Nu we hebben aangetoond dat we de zittijd drastisch kunnen verkorten gaan we een nieuwe studie opzetten, waarin we de gezondheidswinst van onze interventie kunnen aantonen. Ik ben er van overtuigd dat deze aanpak de ernst van hart- en vaatziekten vermindert en sterfte kan voorkomen.”

Fit bits & lifestyle

Zoals gezegd is minder zitten voor iedereen een aanrader. Ook zonder deskundige begeleiding kunnen mensen daar, mits gemotiveerd, mee aan de slag. Er zijn al tal manieren om je eigen gezondheid met apps of software op je smartwatch of met je smartphone te monitoren. Het is bijvoorbeeld eenvoudig om een stappenteller te installeren, voedingsadvies in te winnen, het slaappatroon te monitoren of om met een app zicht te krijgen op het slaappatroon.

Er zijn zelfs al [fit bits](#) die waarschuwen voor een komende hartstilstand of die, al voordat er klachten zijn, waarschuwen voor aankomend [hartfalen](#). Ook is er interessant onderzoek waaraan je mee kunt doen. LUMC en NeLL hebben bijvoorbeeld samen een app ontwikkeld voor alle Nederlanders die op een slimme manier relaties gaat leggen tussen beweging, levensstijl en hart- en vaatziekten. Die unieke onderzoekstool ‘[Mijn hart telt](#)’ wordt ingezet om meer zicht te krijgen op hartproblemen. Iedereen die 18 jaar of ouder is, kan de app eigenhandig downloaden op de smartphone en meedoen met dit onderzoek.