

# Krachtig oud worden: Powerful Ageing

## Interview met Mohamed el Hadouchi

Tekst Shanty Sterke



Als sportfysiotherapeut begeleidde Mohamed el Hadouchi topsporters en amateur wedstrijdporters. Nu past hij de principes uit de topsport toe bij het trainen van ouderen. Zo'n tien jaar geleden nam de belangstelling voor bewegen in de verpleeg- en verzorgingshuizen enorm toe. Zorginstellingen die hier iets mee wilden doen, zochten contact met El Hadouchi. Hij merkte dat in de ouderenzorg bewegen vaak als doel wordt gesteld. 'Maar bewegen moet niet het doel zijn, dat is het middel. De eerste vraag die ik stelde was: Wat wil je bereiken met deze training? Dat was ik gewend met sporters. Bij sporters kijken we niet zo generalistisch naar bewegen zoals we dat binnen de ouderenzorg doen. In de sport kijken we naar het einddoel. Bijvoorbeeld zoveel seconden sneller op de honderd meter. Dan gaan we terug redeneren. Welke factoren zijn een probleem? Hoe is de context en waar zit het deficit? Het kan zijn dat

iemand voldoende kracht heeft, maar dat de snelheid of de frequentie van de passen niet hoog genoeg is. De problemen waarmee ouderen geconfronteerd worden zijn in veel gevallen terug te leiden tot moeite met het initiëren van bewegingen, zoals opstaan. Ze missen hiervoor explosief spiervermogen en niet te weinig kracht. Je moet weten aan welke knoppen je moet draaien.'

'Ik weet heel goed hoe je vermogen traint bij de topsporters. Een ouder iemand is voor mij ook een topsporter', zegt El Hadouchi. 'Alleen ziet de training er anders uit en is de dosering anders. Maar de anatomie is hetzelfde. Ouderen hebben dezelfde soort spieren als een topsporter en de fysiologische processen zijn hetzelfde. Waarom trainen we dan niet op dezelfde manier?'

Zo ontstond het idee voor Powerful Ageing: een interventie gericht op het trainen van de bewegingssnelheid tijdens een activiteit en het vergroten van fysieke zelfredzaamheid. Het gaat om de eerste versnelling. Ouderen hebben vaak niet zozeer moeite met het bewegen zelf, maar hebben vooral moeite om in beweging te komen. Je kunt wel oefenen om lang te kunnen fietsen, maar als je niet op de fiets kunt stappen, heeft het geen zin om het fietsen te trainen. Voor het initiëren van een beweging of om snel en adequaat te reageren - zoals bijvoorbeeld bij het struikelen - is explosief spiervermogen of power nodig.

### Wat is power?

Het concept *power* leidt nog wel eens tot verwarring. In het Nederlands betekent het iets anders dan in het Engels. 'Als je power uit het Engels vertaalt dan heb je het over vermogen. Ik kan ook tegen jou zeggen dat je het vermogen hebt om tien kilometer te lopen. Dat is goed Nederlands. Maar dat refereert naar capaciteiten en niet naar power. Hier hebben we het over explosief spiervermogen, ook wel *power* genoemd. Hierbij gaat het om de versnelling, wat een combinatie is van kracht en snelheid. De focus ligt op bewegingssnelheid en niet op de pure kracht van power.'

‘Ik ben net klaar met een literatuurstudie naar de psychometrische eigenschappen van testen die binnen de ouderenzorg gebruikt worden om power te meten. Daar kom ik artikelen tegen waarin ze power meten met een 30-seconden Sit-to-Stand Test. Dus binnen dertig seconden zo vaak mogelijk opstaan. Maar daarmee meet je geen power, dat gaat om capaciteit. Dus je moet niet het aantal herhalingen meten. Je moet meten hoe snel iemand één keer omhoog komt. Want dan doe je een uitspraak over het vermogen.’

Het is niet zo raar dat het verward wordt. Er liggen nu vier artikelen bij wetenschappelijke tijdschriften ter review. Hij krijgt veel commentaar van de reviewers over het vermogen-capaciteit verhaal. ‘Een reviewer die begon over anaerobic power. Dat is een ander concept. Anaerobe power refereert naar energiesystemen. Bijvoorbeeld hoeveel wattage een fietser kan wegtrappen. Ik heb het over muscle power: het explosief spiervermogen zelf. Dat zijn twee verschillende concepten.’

*... richt je op het spiervermogen, want spiervermogen zet ons in beweging ...*

## Powerful Ageing

Om Powerful Ageing te testen begon El Hadouchi een pilotstudie met 182 ouderen in een fysiotherapiepraktijk. In twaalf weken trainden ouderen hun snelheid en wendbaarheid, balans, reactiesnelheid en (explosieve) kracht. ‘Ik heb naar de therapeutische validiteit van de trainingen gekeken. Het moet echt het construct *power* zijn. Het moet geen algemene training zijn’. Na twaalf weken training hadden de ouderen gemiddeld 66% meer power. ‘Dat was al gigantisch. Maar de ervaring van de patiënt vind ik nog belangrijker. We hadden de deelnemers vooraf gevraagd om drie activiteiten te noemen die ze fysiek niet meer konden uitvoeren. Naar die activiteiten heb ik achteraf gevraagd in een semigestructureerd interview over hun ervaringen. Of ze dat weer konden doen.’ Dat vond ik het leukste. Daar kwam heel veel uit. Mensen konden weer de trap op lopen, konden weer de ladder op om de dakgoot schoon te maken. Er waren echt verbeteringen op participatieniveau.’

## Landelijke uitrol

Na de geslaagde pilot wist El Hadouchi bij NWO (Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek) met succes een promotiebeurs aan te vragen om de effectiviteit van powertraining op het fysieke prestatievermogen en de zelfredzaamheid van ouderen verder te onderzoeken. Inmiddels is de interventie landelijk uitgerold. Op dit moment bieden 52 gemeentes powertraining aan via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). WMO-consulenten van de gemeente werken hierbij nauw samen met fysiotherapiepraktijken. ‘Ouderen die zich melden aan het WMO-loket voor een voorziening worden direct naar ons gestuurd. Wij nemen het hele testprotocol af en kijken of de powertraining ze gaat helpen bij hun zorgvraag, en of ze in staat zijn eraan deel te nemen. Op basis van die inschatting krijgen ze óf de voorziening waar ze om vroegen óf de powertraining. Ongeveer de helft van de mensen die bij de WMO een voorziening aanvraagt, belandt bij de fysiotherapiepraktijk voor de powertraining.’

‘Wij leiden praktijken op om de interventie uit te voeren. Alle data die daar worden verzameld, gebruik ik voor mijn onderzoek. Het is niet een one-size-fits-all programma. Mensen komen met een zorgvraag en moeten drie activiteiten noemen die ze graag weer willen kunnen. Dus ieder werkt aan zijn eigen doelen in groepsverband. Ze zijn echt tweeënhalf jaar bezig met de training. Als ze na veertien weken zouden stoppen zijn ze zo terug bij af. Het is niet iets wat je in een paar maanden doet. Om het echt te borgen moet je langer door.’

Onder fysiotherapiepraktijken is er grote interesse voor het project Powerful Ageing, maar El Hadouchi gaat altijd eerst in gesprek met de gemeente. ‘Op het moment dat de gemeente groen licht geeft, gaan wij daar een praktijk selecteren. Daar gaan we fysiek langs. We stellen eisen aan de accommodatie en we kijken vooral naar de motivatie van de praktijkhouders. Wij willen weten of ze intrinsiek gemotiveerd zijn om de fysiotherapiezorg op een hoger niveau te krijgen en dit ook vol te houden.’

## De belangrijkste boodschap

‘We moeten meer bewegen. Dat weet iedereen. Ouderen weten ook dondersgoed uit te leggen dat het belangrijk is voor hun autonomie en kwaliteit van leven. Maar het is de vraag: wat is ervoor nodig om je in beweging te krijgen? Mijn belangrijkste boodschap is: ga je niet richten op capaciteit. Richt je op dat spierver-

mogen. Want spiervermogen zet ons in beweging. Het maakt niet uit of je oud of jong bent. Spieren zijn het belangrijkste orgaan waar we ons op moeten richten om een oudere te helpen zijn fysieke zelfredzaamheid te vergroten. Zodat die langer en zelfstandiger met behoud van kwaliteit van leven thuis kan wonen’.

## CV

Mohamed el Hadouchi studeerde fysiotherapie aan de Hogeschool Utrecht. Daarna volgde hij de specialisatie Master Sportfysiotherapie.

In 2003 startte hij met de opleiding Fysiotherapie-wetenschap aan de Universiteit Utrecht.

In 2016 studeerde hij als zorgondernemer af aan Business School Nederland. Zijn afstudeerproject is getiteld: *Zorginnovatie als nieuw businessmodel voor de fysiotherapie*.

Sinds 2007 is hij als docent werkzaam bij de opleiding Master Sportfysiotherapie aan de Hogeschool Utrecht.

In 2018 is hij gestart als onderzoeker aan zijn promotieonderzoek vanuit het lectoraat Innovatie van Bewegezorg van de Hogeschool Utrecht en de Faculteit der Gedrags- en Bewegingswetenschappen, VU Amsterdam.

Daarnaast is hij eigenaar van Sportfysiotherapiepraktijk Sports & Science Health en mede-eigenaar van Health Research and Consultancy, dat zich richt op ontwikkelen en implementeren van zorginnovaties voor de overheid en voor zorginstellingen.

## Meer weten?

Wie inhoudelijk meer wil weten over dit project kan op de website [Powerful Ageing](#) lezen wat de interventie inhoudt en wat het oplevert. Wanneer de literatuurstudies en het artikel over de pilotstudie gepubliceerd zijn, dan zullen we er in dit tijdschrift aandacht aan besteden.