

## Dansen kan meer bieden dan alleen maar gezelligheid...

### EÉN DING STAAT VAST: PASSIVITEIT IS SLECHT VOOR HET BREIN

Net als zijn Amerikaanse collega Arthur Kramer doet hoogleraar Erik Scherder met zijn team onderzoek naar het effect van bewegen bij dementerende ouderen. Er worden voorzichtige resultaten geboekt, voornamelijk alleen bij beginnend dementerenden. In de eerste studie van het team, vorig jaar gepubliceerd door Laura Eggermont, werd geen effect op de cognitieve functies vastgesteld.

In dat onderzoek liepen 97 verpleeghuisbewoners zes weken lang dagelijks een half uur. Die periode is te kort, denkt Scherder. 'Eerst moet het vaatstelsel op gang komen, en dan moeten de hersenen nog worden bereikt.' Ook had een

groot aantal deelnemers vasculaire problemen, waardoor ze minder snel baat hadden bij een betere doorbloeding.

Daarom is een nieuw onderzoek opgezet, dat anderhalf jaar duurt en waaraan verpleeghuizen in heel Nederland meedoen. Verzorgenden, fysio- en ergotherapeuten gaan dagelijks een stuk met de bewoners lopen. Om de drie maanden worden de cognitieve vaardigheden van de bewoners getest. Omdat dat lastig kan zijn bij ouderen met dementie, kijken de onderzoekers ook, met behulp van een polsmeter, naar het slaapwaakritme, dat is gekoppeld aan cognitie. Voor een tweede studie, naar het effect van be-

wegen bij jong dementerenden (die vaak nog thuis wonen), zijn de Amsterdamse onderzoekers nog op zoek naar deelnemers.

Daarnaast reist Scherder met hoogleraar orale functieleer Frank Lobbezoo langs verpleeghuizen om onderzoek te doen naar de relatie tussen kauwen en het geheugen. 'De kauwspier is een van de sterkste spieren van het lichaam', zegt Scherder. 'Aangetoond is dat kauwen de hartspier harder laat werken.'

Maar wie kauwt er nog in het verpleeghuis, waar gemalen voedsel op het menu staat? En in het verlengde, zegt Scherder: wie praat er, wie lacht er, wie loopt er nog? 'Als demen-

terenden onrustig zijn, worden ze nog te vaak immobiel gemaakt, door ze vast te binden of medicatie te geven. Dat is precies de verkeerde reactie. De frontale lob, verantwoordelijk voor die ontremming, degenerereert dan nog meer.' Dat bewegen effect heeft op dementie, mag dan nog niet onomstotelijk vaststaan, het tegenovergestelde is wel bewezen, zegt Scherder: passiviteit is slecht voor het brein. Onlangs zijn studies verschenen, vertelt hij, waaruit blijkt dat ouderen na hun entree in een verzorgingshuis kwetsbaar worden voor cognitieve achteruitgang. 'Vanaf dat moment wordt ervan uitgegaan dat ze blijven zitten.'

Bron: de Volkskrant, 30 januari 2010