

Speciaal intensief fysiek trainingsprogramma voor jongvolwassenen met een psychotische stoornis veelbelovend voor herstelproces

Hoewel het regelmatig doen van lichamelijke oefeningen cardiovasculaire ziektes, waaraan mensen met een psychotische stoornis vaak lijden, kunnen verminderen, is er nog weinig onderzoek gedaan naar de haalbaarheid en acceptatie van intensieve fitness programma's als onderdeel van het hulpverlenings- en herstelproces van personen met een Eerste Psychotische Episode (EPE). In Denemarken wordt begeleiding van mensen met EPE door multidisciplinaire vroege psychose interventieteams aangeboden onder de naam OPUS. In deze Deense kwalitatieve studie wordt verslag gedaan van een onderdeel van een RCT naar de effecten van een speciaal voor deze doelgroep (n=16) aangepaste oefentraining van 8 weken, gebaseerd op Crossfit en aangeboden door Crossfit-trainers in een commercieel fitnesscentrum, waaraan patiënten naast hun normale OPUS-hulpverleningsprogramma konden deelnemen. Er werden met de deelnemers op baseline en na afloop interviews gehouden, enkele onderzoekers hebben als deelnemer aan de training meegedaan (participerende observatie) en er waren focusgroepen met deelnemers en trainers. In dit artikel stond de vraag centraal of de EPE-patiënten gemotiveerd waren voor de training en hoe ze de training ervaren hadden. De data werden met behulp van Braun & Clarke's thematisch analytische benadering verwerkt. Er kwamen drie hoofd- en tien sub-thema's naar voren: 1. Motivatie en verwachtingen bij de inschrijving: de training voldeed aan behoefte aan meer structuur; men voelde sociale verplichting naar elkaar; er werden persoonlijke doelen gesteld. 2. Nieuwe eisen en mogelijkheden: de praktijk van het trainingsprogramma was stimulerend; de trainers wisten een veilige omgeving te creëren; de training bood mogelijkheden om alleen of samen oefeningen te doen. 3. Reflecties over de impact: de meeste deelnemers waren beter gaan slapen; velen kregen meer energie; sommigen kregen meer grip op hun symptomen; door de training kreeg deelnemers meer hoop op een beter leven.

Larsen LQ, Schnor H, Tersbøl BP, Ebdrup BH, Nordsborg NB, Midtgaard J. (2019). The impact of exercise training complementary to early intervention in patients with first-episode psychosis: a qualitative sub-study from a randomized controlled feasibility trial. BMC Psychiatry. Jun 21;19(1):192.