

Zonder begeleiding of stimulans gaan personen met een Eerste Psychotische Episode (EPE) minder vaak bewegen/sporten

Dit Britse onderzoek is een vervolg op de trial Individualized exercise for persons with FEP (IBEEP), waarbij deelnemers met een Eerste Psychotische Episode (EPE) ondersteund werden bij het doen van wekelijkse matige tot zware intensieve lichamelijke activiteit (vaak in de sportschool). De ondersteuning bestond uit 1. Lidmaatschap van sportschool werd betaald; 2. Financiële vergoeding voor bijkomende kosten (reis; kleding); 3. Twee maal per week gezelschap van onderzoeksassistent bij doen van oefeningen. IBEEP duurde 10 weken. Gemiddeld werd er door de deelnemers 107 minuten per week getraind. De fysieke en geestelijke gezondheid gingen vooruit. In dit follow-up onderzoek werd gekeken hoe het er 6 maanden na IBEEP voor stond. De deelnemers hadden geen begeleiding meer gehad en geen vergoeding van reiskosten. Van de oorspronkelijke 28 deelnemers, konden er 20 opnieuw beoordeeld worden. De primaire uitkomstmaat was of en hoe iemand in die zes maanden minstens één maal per week matige tot zware lichamelijke oefeningen had gedaan. Verder zijn op baseline, na 10 weken en na 6 maanden afgenomen: de International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), de Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire 2 (BREQ-2), de Positive and Negative Syndrome Scale (PANSS), de Social and Occupational Functioning Scale (SOFAS) en de Cambridge Neuropsychological Test Automated Battery (CANTAB). Na 6 maanden was slechts 55% van de deelnemers doorgegaan met wekelijkse oefeningen. Drie kwart van de deelnemers miste een trainingsmaatje. De significante afname van algemene en cognitieve symptomen en verbeteringen in het sociale functioneren, die na 10 weken waren gemeten, waren ook nog na 6 maanden gemiddeld aanwezig. Echter: alleen de groep die intensief was blijven trainen had na 6 maanden nog betere PANSS-scores (positieve, negatieve en algemene symptomen) dan na 10 weken, terwijl de groep die niet meer bewoog slechtere scores had gekregen.

Firth, J., Carney, R., French, P., Elliott, R., Cotter, J., & Yung, A.R. (2016). Long-term maintenance and effects of exercise in early psychosis. Early Interv Psychiatry.

Trefwoord: Herstel