

## **Lichamelijke oefeningen zouden integraal onderdeel van behandeling vroege psychose moeten uitmaken**

In deze Amerikaanse beschouwing wordt aan de hand van een uitgebreide casusbeschrijving een overzicht gegeven van wat er bekend is over de mogelijk gunstige uitwerking van lichamelijke oefeningen (c.q. sporten) voor mensen met een psychotische stoornis. Het begin van een psychose wordt geassocieerd met neurale veranderingen in de hersenen, zoals vermindering van de neurale connectiviteit en het afnemen van regionale hersenvolumes. Het onderliggende mechanisme zou verstoring van het myelinisatieproces kunnen zijn. Enkele functionele voedingssupplementen (zoals omega-3 vetzuren) en anti-psychotische medicatie hebben waarschijnlijk invloed op een herstel van het myelinisatieproces. Uit de literatuur is bekend dat voor mensen die een psychose doormaken de bijwerkingen van de antipsychotica, zoals gewichtstoename en risico op het ontwikkelen van een metabool syndroom, kunnen verminderen door consequent lichamelijke oefeningen te doen. Er zijn ook enige aanwijzingen dat lichamelijke oefeningen dezelfde beschermende werking op de hersenen hebben als voedingssupplementen en antipsychotica. De auteurs pleiten ervoor om voor mensen met een psychotische stoornis een goed doordacht en afgestemd plan voor het doen van lichamelijke oefeningen tot een integraal onderdeel van de behandeling te maken. Er is genoeg bewijs dat er op duidt dat lichamelijke oefeningen tot verbeteringen kunnen leiden van cognitie, stemming, positieve en negatieve symptomen.

*Noordsy DL, Burgess JD, Hardy KV, Yudofsky LM, Ballon JS. (2018). Therapeutic Potential of Physical Exercise in Early Psychosis. Am J Psychiatry. 2018 Mar 1; 175(3):209-214.*