

Deighton S, Addington J. (2015). *Exercise practices in individuals at clinical high risk of developing psychosis. Early Intervention in Psychiatry.* 9(4), 284-91.

Trefwoorden: Ultra High Risk

Jongeren met een Klinisch Hoog Risico (KHR) op psychose doen minder aan lichamelijke oefening of sport dan hun gezonde leeftijdsgenoten

Hoewel veel onderzoek heeft aangetoond dat lichamelijke activiteiten goed zijn voor mensen met een psychische stoornis, blijkt deze groep minder aan beweging te doen dan de algemene bevolking. Het doel van dit Canadese exploratieve onderzoek was te bekijken in hoeverre jongeren met een klinisch hoog risico op een psychose (KHR) (n=40) evenveel aan lichamelijke activiteiten/sport doen als hun gezonde leeftijdsgenoten (n=40), en of er een verband is tussen de mate waarin er aan beweging wordt gedaan en de hoogte van klinische symptomen en functioneren. De volgende meetinstrumenten werden afgenomen: de Structured Interview for Prodromal Syndromes (SIPS), de PRIME Screen-Revised (PS-R), een *exercise survey* gebaseerd op o.a. de International Physical Activity Questionnaire-Short en de WHO Quality of Life-BREF, de Global Functioning: Social and Role scales, de Social Interaction Anxiety Scale, de Calgary Depression Scale for Schizophrenia en de Alcohol and Drug use Scale. Over de lichamelijke activiteiten werd gevraagd: de frequentie, de intensiteit, de lengte en hoe fit men zichzelf vond. Ook werd gevraagd of men barrières voor het uitoefenen van die activiteiten ervoer. Het bleek dat de gezonde controles meer verschillende soorten van activiteiten beoefenden dan de KHR-groep. Zij deden veel vaker aan activiteiten binnen- en buitenshuis (zoals hardlopen of wandelen) en kracht- en soepelheidstraining (zoals gewichtheffen of yoga). De gezonde controles sporten vaker en intenser en rapporteerden een hogere ervaren fitheid dan de KHR-groep. Bij de KHR-groep bleek er geen verband tussen het niveau van de lichamelijke activiteit en de klinische symptomen en/of het klinisch functioneren. De KHR-groep rapporteerde minder positieve redenen om te gaan bewegen en die hielden verband met het zelfbeeld.