High Intensity Interval Training (HIIT) als bewegingstherapie bij patiënten met een verhoogd risico op cardiovasculaire ziekten binnen de huisartsenpraktijk

Haio: De Block Dieter , KUL
Promotor: AERTGEERTS Bert , KUL
Praktijkopleider: DE LANGHE Ellen , MEIJERS Bjorn , MERTENS (B) Dirk , VANDE CASTEELE Ingrid , Vanden Bemden Stéphane

Context: Oefentherapie is een hoeksteen in het behandelen en het voorkomen van hart- en vaatziekten. High Intensity Interval Training (HIIT) biedt gelijkaardige of betere resultaten dan Moderate Intensity Continuous training (MICT) op het vlak van gezondheidsuitkomsten en wordt subjectief als aangenamer bevonden. Echter is er onvoldoende ervaring met deze trainingsvorm als preventieve behandeling voor cardiovasculaire ziekte om deze als de standaard te beschouwen in de eerste lijn.

Onderzoeksvraag: Wat is de ervaring van kinesitherapeuten en hun patiënten omtrent het toepassen van HIIT?

Methode: Aan de hand van semigestructureerde interviews wordt er naar bestaande ervaringen gepeild bij kinesitherapeuten met HIIT bij cardiovasculair belaste patiënten. Ook wordt interdisciplinaire samenwerking tussen huisarts en kinesitherapeut bevraagd. Interviews worden bekomen na schriftelijk of telefonisch contact tussen de onderzoeker en de verschillende kinesitherapeuten. Daarna worden deze gecodeerd met Nvivo.

Resultaten: Zestien interviews werden bekomen. Alle respondenten hadden ervaring met HIIT, maar eerder in andere populaties. Bestaande ervaringen bij cardiovasculaire patiënten met HIIT is op heden eerder beperkt. HIIT als interventie wordt als nuttig gezien maar wordt best afgestemd op het niveau van de patiënt. Dit om veiligheid te waarborgen, complicaties te voorkomen en correcte aanpassingen te kunnen maken. Interdisciplinaire communicatie tijdens HIIT is beperkt.

Conclusie: HIIT wordt als een gangbaar alternatief gezien voor MICT. Verder onderzoek met cardiovasculair belaste patiënten is noodzakelijk. Uitdiepen van tekortkomingen in de interdisciplinaire samenwerking is een tweede doel voor toekomstig onderzoek. Een bredere implementatie in de praktijk kan bijdragen aan het vergroten van de ervaring en expertise met deze trainingsvorm, wat op termijn de kwaliteit van zorg ten goede kan komen.