

## *Sarcopenie leidt tot sterk verminderde zelfredzaamheid en levenskwaliteit bij jong en oud.*

### Sarcopenie

Sarcopenie is een **spierziekte** waarbij de spiermassa, de spierkracht en ook de spierfunctie afnemen. Deze aandoening kan het gevolg zijn van te weinig beweging, te weinig gebruik van de spieren, ondervoeding of vermagering, vitamine D-tekort, trauma van spieren/bot (heupbreuk) of aantasting van het zenuwstelsel (beroerte of ziekte van Parkinson, dementie). Ook andere chronische ziektes zoals diabetes, obesitas, hartfalen, ernstig nierlijden, leverlijden, kanker en hormonale tekorten leiden vaak tot sarcopenie. Medicatiegebruik kan sarcopenie doen toenemen.

Sarcopenie komt vaker voor op hogere leeftijd, maar ook jonge mensen kunnen sarcopenie vertonen indien ze aan een chronische ziekte lijden. Fragiele ouderen vertonen heel vaak sarcopenie, sommige een milde vorm, andere zeer ernstig.

### Gevolgen en preventie

Sarcopenie geeft aanleiding tot verminderde levenskwaliteit, vooral omdat de zelfredzaamheid sterk afneemt.

Snelle spiervezels zorgen ervoor dat we niet ten val komen als we struikelen. Trage spiervezels houden ons rechtop en staande, anders vallen we. De ademhalingspijpen hebben we nodig om niet kort van adem te zijn.

Bij verzwakking van de hartspijpen ontstaat hartfalen. Zwakke slijkspijpen veroorzaken longinfecties. Ondervoeding werkt dan weer geheugenproblemen in de hand.

Al deze elementen samen veroorzaken een toename van valpartijen met breuken, verminderde zelfredzaamheid en ook minder buitenshuis komen, met meer kans op opname in WZC en/ of overlijden.

Preventie van sarcopenie is de belangrijkste interventie. Mensen bewustmaken van het belang van dagelijkse beweging (30 minuten) in gelijk welke omstandigheid is essentieel.

### Opsporing

Vroegtijdige opsporing is belangrijk om bijkomende interventies op te starten. Een onbelangrijke fractuur, een val, achteruitgang in stappen, kunnen een aanleiding zijn om na te gaan of iemand mogelijk sarcopenie heeft.

### SARC-F-vragenlijst

Deze vragenlijst (zie tabel in deze folder) is een waardevol screeningsinstrument om sarcopenie op te sporen.

Indien de score hoger is dan 4, dienen **bijkomende testen** te gebeuren om de diagnose van sarcopenie te stellen:

### Metten van spierkracht

De maximale handknijpkracht wordt gemeten met een handdynamometer. Bij te lage waarden is er sprake van vermoeden van sarcopenie.

### Metten van spiermassa

Het meten van spiermassa is niet eenvoudig. Daarom hebben we in AZ Alma geïnvesteerd in het **Inbody meettoestel**. Meer informatie hierover vindt u in de folder **Sarcopenie: meting spiermassa**.

Eenzijds helpt het ons de diagnose van sarcopenie te stellen. Anderzijds helpt het ons de evolutie en resultaat van een behandeling op te volgen.

Patiënten met een pacemaker, inwendige defibrillator of neurostimulator mogen dit onderzoek niet ondergaan. Ook bij zwangerschap wordt het afgeraden. Vermeld dit op tijd aan je arts.

### Metten van spierfunctie

De ernst van sarcopenie wordt gemeten door het bepalen van de **'gewone gangsnelheid'**. Hierbij dient de persoon op eigen tempo een afstand van 4 meter te stappen. Door het getal "4" te delen door het aantal seconden, bekom je de gangsnelheid. Een gangsnelheid hoger dan 1,3 m/s is normaal. Vanaf minder dan 1,05 m/s is er sprake van verminderde functie. Minder dan 0,8 m/s is voorspellend voor verdere afname van mobiliteit en zelfredzaamheid, indien geen actie wordt ondernomen.

## Doe de test: SARC-F-lijst

(Journal of cachexia, sarcopenia and muscle 2016;7:28-36. almstrom et al)

Hoeveel moeite heeft u om een gewicht van 5 kg te tillen/dragen?	0= geen moeite 1= enige moeite 2= veel moeite / niet mogelijk
Hoeveel moeite heeft u met het stappen door een kamer?	0= geen moeite 1= enige moeite 3= gebruik van hulpmiddelen of personen / onmogelijk
Hoeveel moeite heeft u om van een stoel recht te staan?	0= geen moeite 1= enige moeite (gebruik armleuning) 2= zeer veel moeite / gebruik van hulpmiddelen-personen /onmogelijk
Hoeveel moeite kost het u om 10 trappen na elkaar op te lopen?	0= geen moeite 1= enige moeite 2= zeer veel moeite / onmogelijk
Hoe vaak bent u het afgelopen jaar gevallen?	0= nooit 1= 1 tot 3 keer 2= meer dan 4 keer
<b>Totale score:</b>	

## Diagnose en aanpak

De diagnosestelling van sarcopenie is een eerste, belangrijke stap. De behandeling vergt een **multi-disciplinaire aanpak door een gespecialiseerd team en is zeer individueel**. Samen sporen we de oorzaken op en behandelen we de gevolgen. Dit om uit een neerwaartse spiraal te komen en verbetering van levenskwaliteit mogelijk te maken.

## Contactgegevens

**Dagziekenhuis geriatrie** tel. 09 310 19 40  
**Fysische geneeskunde** tel. 09 310 04 34

## Contactinfo

**vzw AZ Alma**  
(Maatschappelijke Zetel)  
Ringlaan 15  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 310 00 00

**Polikliniek AZ Alma Sijsele**  
Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

## Sarcopenie

