

Dr Yep Zorggids 2011: Bewegen als medicijn

Door Martine Boelsma, redactie Dr Yep

Lichaamsbeweging is goed. Maar waarom eigenlijk? En waarom hebben we er dan toch geen zin in? Dr Yep zoekt het uit.

We weten het: 5x/week 30 min. matig intensief bewegen is gezond. Als je het druk hebt, niet gewend bent aan sport, te dik bent of een chronische aandoening hebt, is dat best veel. "Eigenlijk geldt: hoe meer je beweegt, des te beter het is. En ook: hoe intensiever, des te beter," zegt Harm Kuipers, hoogleraar bewegingswetenschappen (Universiteit van Maastricht). "Van bewegen moet je moe worden, dan heb je rendement." Dat is schrikken. De overheid vertelt ons dat een half uurtje wandelen prima is. Maar die norm, legt Kuipers uit, is gebaseerd op een compromis. Een middenweg tussen wat eigenlijk moet en wat haalbaar is. „Deskundigen vinden dat het méér moet zijn, en intensiever. Maar tegelijkertijd weten we dat veel mensen dat niet redden. Als je de lat te hoog legt, werkt dat ontmoedigend. Dan is het beter om de ondergrens als norm te stellen. Je kunt dan een veel grotere groep motiveren om te gaan bewegen. ”

Arts en wereldkampioen

Zo veel mogelijk bewegen. Voor iemand als Harm Kuipers geen punt. Behalve arts is hij voormalig Europees- en Wereldkampioen langebaanschaatsen. "Ik fiets op en neer naar mijn werk: 16 kilometer. En in het weekend stap ik op de mountainbike. Tot voor kort rende ik dagelijks, maar door een knieblessure ben ik op fietsen overgestapt. Stoppen met sporten was geen optie. Ik begrijp dat dit bij veel mensen anders is. Bewegen is voor de meeste mensen een opgave. Het kost moeite, ze worden er moe van, ze moeten er tijd voor maken. Dat werpt een drempel op." Het aantal Nederlanders dat regelmatig beweegt is licht gestegen. Uit onderzoek van TNO blijkt dat 62,6 procent van de Nederlanders de minimale beweegnorm haalt. Maar ruim 37 procent haalt 'm niet. Meer dan 5% is inactief, geen dag per week met 30 min. beweging. *Bewegen is goed voor ons, maar van nature zijn de meesten van ons er helemaal niet toe geneigd. Een foutje van de evolutie?* Harm Kuipers: "We staan nog te dicht bij de oermens. In de natuur kost het veel inspanning om aan voedsel te komen. Levende wezens zijn zó geprogrammeerd dat ze met een minimum aan beweging een maximum aan calorieën proberen binnen te krijgen. Kijk maar eens hoe leeuwen dat doen. Ze slapen en luieren de hele dag om hun energie te sparen. Pas als het echt niet anders kan, gaan ze op jacht. En dat kost veel moeite en energie. Zodra leeuwen weer te eten hebben, vervallen ze in passiviteit."

We zijn leeuwen

Zo zijn mensen dus ook gebouwd. Ingesteld op schaarste en hongersnood. Instinctief mijden we beweging en proberen we met zo min mogelijk moeite zo veel mogelijk calorieën binnen te krijgen. Dat klinkt leuk: we zijn niet lui. We zijn leeuwen! Eén probleempje: schaarste kennen we niet meer. Hongersnood evenmin. En we hoeven niet bepaald op jacht om aan eten te komen. Daardoor keert ons leeuwengedrag zich tegen ons. "De overvloed aan voedsel frustreert onze natuur en ons lichaam", zegt Harm Kuipers. "Dat betekent toch dat we ons gedrag moeten aanpassen aan de veranderde omstandigheden. Zelf zorgen voor 'moeite en energie' door actief te bewegen en zelf zorgen voor een zekere schaarste, door niet te veel te eten. Je moet eigenlijk tegen je instinct ingaan." Dat verklaart waarom bewegen voor veel mensen zo moeilijk is en blijft, waarom campagnes van de overheid vaak niet aanslaan en waarom veel mensen jarenlang betalen voor een sportschoolabonnement, zonder er ooit naar toe te gaan. Is er dan wel hoop voor passieve mensen, voor bankzitters en luilakken? "Jazeker," zegt Kuipers. "Want nieuw gedrag is, hoe moeilijk ook, aan te leren. Bovendien: bewegen mag in eerste instantie niet leuk zijn, als je er aan gewend bent, wordt het steeds plezieriger. Je wordt fitter, energiever, jeugdiger en gezonder. Welke leeuw wil dat nou niet?"

De beweegnorm

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNBG) moeten we minimaal 5 dagen per week 30 min. matig intensief bewegen (60 min. voor jongeren tot 18 jaar). Dit wordt ook wel de **beweegnorm** genoemd. De **fitnorm** betekent dat we 3x/week minstens 20 min. zwaar intensief moeten bewegen.

Sporten voorkomt én geneest

Het is goed voor bijna alles en kent nauwelijks bijwerkingen. Bewegen is het medicijn van nu. Dr Yep zet op een rij welke gezondheidswinst er te boeken valt met lichaamsbeweging: hart- en vaatziekten,

suikerziekte, osteoporose, geheugenverlies, stress, darmkanker, depressie, bewegingsapparaat (zere botten en spieren), reuma en kanker zie de **Dr Yep Jaargids 2011**.

Wat is een beweegkuur?

De huisarts kan een beweegkuur voorschrijven bij (een verhoogd risico op) diabetes type 2. Vaak is er ook sprake van overgewicht. Bij een beweegkuur krijgt u maximaal een jaar begeleiding van een leefstijlcoach, die u helpt om te gaan sporten, maar die ook kijkt hoe u gezonder kunt eten. De begeleiding en het sporten worden vergoed door de zorgverzekeraar. Na een jaar moet u er in principe zelf mee doorgaan. De leefstijlcoach helpt u om een passende activiteit in uw eigen omgeving te vinden. Wilt u weten of en hoe u in aanmerking komt voor de beweegkuur? Zie: www.beweegkuur.nl.

Blanche Fleur (36) “Ik had sinds mijn 16^e jr niet meer gesport”

Zie voor het uitgebreide verhaal van Blanche-Fleur en personal trainer Andy Malawauw, de **Dr Yep Jaargids 2011**. Zij kreeg haar lichaam terug en voelt zich nu een ander mens.

DR YEP'S ROUTEPLANNER

→lichaamsbeweging, hoe starten?

Bij het (her)starten met lichaamsbeweging en sport zijn er diverse zaken om rekening mee te houden:

- beweeg –en sportervaring, hoeveel, hoe lang geleden?
- huidige activiteiten
- leeftijd
- ambities: rustig wandelen of rugby?
- leefstijl: (over)gewicht, roken, werk, leefritme
- ziektes en aandoeningen, nu of in het verleden:
 - suikerziekte
 - hart- en bloedvaten (hartinfarct, hartritme, hoge bloeddruk)
 - cholesterol
 - gewrichten (denk aan slijtage, reuma)
 - (oude) sportblessures

Het is afhankelijk van de combinatie van deze factoren bij iedere (her)beginnende sporter hoe het vervolg eruit ziet. Dr Yep adviseert eerst een digitale sportkeuring op: www.sportzorg.nl. Als eerst een advies bij de sportarts of huisarts aangeraden wordt, dan is dat verstandig. Een sportarts is in feite de medische specialist op het gebied van sportgeneeskunde.

→de sportkeuring

De Federatie van Sportmedische Instellingen (FSMI) bewaakt de kwaliteit van erkende Sport Medische Instellingen: Sport Medische Adviescentra (SMA's) en Sport Geneeskundige Afdelingen (SGA's) in ziekenhuizen. Er zijn in Nederland ± 40 SMI's. Sportmedische keuringen worden niet vergoed uit de basisverzekering, maar eventueel uit de aanvullende verzekering van de zorgverzekeraar. Informeer hier naar. De tarieven variëren per centrum. Een overzicht van de verzekeraars en hun vergoedingen treft u aan op www.sportzorg.nl.

- Bij sommige sporten is keuring verplicht: zweefvliegen, wielrennen, auto- en motorsport.
- Begeleiding door sportarts of team op maat is ook mogelijk in centra: sportarts, sportfysiotherapeut, sportpsycholoog, sportdiëtist, orthopedisch schoenmaker e.d.
- Via een sportvereniging aangesloten bij Clubsubsidie krijgt u een korting van 10% op de keuring, die ten goede komt aan de vereniging.
- In de SMI's kunt u terecht voor: keuring, blessures, advies (beweging, sport, voeding, materiaal), begeleiding en testen.

Naast de SMI's zijn er diverse andere zorgverleners en bedrijven die diensten verlenen op dit terrein. Er zijn aanzienlijke verschillen. Informeer in ieder geval naar de kwalificaties van de specialisten of paramedici waar u mee krijgt te maken. Fysiotherapeut, medische specialisten (sportarts, chirurg) en

huisartsen krijgen periodiek een kwaliteitscontrole, moeten voldoen aan wettelijke registratie-eisen en zijn verplicht tot bij- en nascholing. Dat is een basis voor goede kwaliteit van zorg.

→**Regionale fitness, bewegingsprogramma of eigen coach?**

Overall zijn fitness centra te vinden die samen met u een bewegingsprogramma op maat kunnen samenstellen. Daarnaast kan er een diëtist, fysiotherapeut en soms zelfs een psycholoog op afroep aan verbonden zijn, zodat er bredere adviezen mogelijk zijn. Met een verwijzing van huisarts, bedrijfsarts of specialist kan mogelijk een deel van de kosten vergoed worden. Daarnaast zijn er zorgverzekeraars die meer willen vergoeden, soms specifieke programma's ondersteunen of zelfs aanbieden. Informeer hier naar.

Adviezen van de *lifestyle coach*:

Motiveer jezelf

Dr Yep sprak met Jenne Marie Strijker van gezondheidscentrum Maarssenbroek, *lifestyle coach* van mensen met overgewicht en diabetes type 2 die een beweegkuur volgen. Zie de **Dr Yep Jaargids 2011**.

Adviezen van de *personal trainer*:

Personal trainer Andy Malawau (25) begeleidde Blanche-Fleur naar een fitter lichaam en 25 kilo gewichtsverlies. Zie de **Dr Yep Jaargids 2011**.

→**links**

- Algemeen:
 - www.fysiotherapie.nl
 - www.30minutenbewegen.nl
 - www.fysiotherapie.nl
 - www.kngf.nl
 - www.kngfrichtlijnen.nl
 - www.nisb.nl
 - www.rijksoverheid.nl
 - www.sport.nl
 - www.sportgeneeskunde.nl
 - www.sportiefwandelen.nl
- Gehandicaptten:
 - www.gehandicaptensport.nl
 - www.specialolympics.nl
- Aandoeningen:
 - www.diabetesvereniging.nl
 - www.hartinbeweging.nl
 - www.herstellenbalans.nl
 - www.kwf.nl
 - www.osteoporosestichting.nl
 - www.runningtherapie.nl
 - www.sportentransplantatie.nl
 - www.sportiefbewegen.nl

→**tests**

- www.dr-yep.nl
- www.consumed.nl
- www.sportzorg.nl