



Nieuwsbrief

Februari 2009

Waarom sporten goed is voor lichaam en geest

(door Monique Satink, sportfysiotherapeut Move2be)

Wist u dat...

- ...U nog steeds in kunt schrijven voor de Cascaderun bij één van onze instructeurs
- ...de muziek in ons centrum van 9 t/m 14 februari in het thema van 'Valentijn' zal staan
- ...de onze open dag redelijk was bezocht
- ...Esther is gestopt bij Move2be
- ...Eelco ons team is komen versterken
- ...Barbara met zwangerschapsverlof is
- ...er verschillende teamleden van Move2be meedoen aan een survivalrun voor Bikkels
- ...er ook verschillende leden meedoen en als u hier ook een uitdaging in vindt, dan kunt u hiervoor opgeven (vraag voor meer info aan één van onze instructeurs)

Je goed voelen, lekker in je vel zitten, gelukkig zijn; waarop is dat gebaseerd. Lastige vraag! De uitspraak 'een gezonde geest in een gezond lichaam' ('mens sana in corpore sano') is letterlijk zo oud als de weg naar Rome. Deze uitspraak wordt vaak geciteerd om te bewijzen dat de Romeinen al begrepen dat er een verband bestaat tussen lichamelijk en geestelijk welbevinden. Daarnaast is er nog een derde aspect van belang, namelijk het sociale. Lichaam, geest en sociale omgeving beïnvloeden elkaar voortdurend. Dat pijn en ziekte je stemming negatief kunnen beïnvloeden, zal niemand verbazen. Het omgekeerde is ook waar: mensen die zich psychisch prettig voelen zullen sneller herstellen.

Het begrip energie is een belangrijke factor bij je goed voelen; je hebt immers voldoende energie nodig om je dagelijkse activiteiten uit te voeren. Er zijn dingen die je energie kosten (en soms zelfs vreten, zoals stress en conflicten) en bezigheden die je energie opleveren, zoals lachen, luieren, leuke dingen doen. Met sporten lijkt iets merkwaardigs aan de hand, want hoewel de inspanning energie kost lijkt het netto effect van sporten vaak toch dat het energie oplevert.

Veel onderzoeken tonen een positief verband aan tussen matig intensief bewegen en gezondheid. Na roken is te weinig of niet bewegen de grootste risicofactor voor het ontstaan van ziekten. Mensen die niet bewegen hebben 60% meer kans op hart- en vaatziekten. Regelmatig bewegen geeft een lagere kans op overgewicht, verschillende soorten kanker en diabetes. Deze winst heeft indirecte gevolgen voor het geestelijk welzijn, zonder deze ziektes voelt een mens zich over het algemeen beter. Uit onderzoek blijkt dat er ook directe effecten bestaan van bewegen op de geest. Met name duurtraining heeft dit



Sporten verbetert je stemming en geeft je meer energie

effect. Je wordt gelukkiger door het sporten en dit effect houdt na een training nog een dag aan. Dit geldt ook voor stress en angst: mensen die regelmatig trainen hebben minder last van angstgevoelens en kunnen beter met stress omgaan. Ook op depressiviteit heeft het een gunstige invloed. Matig intensieve duurtraining heeft het meeste effect, waarbij regelmaat gaat boven intensiteit, hoewel de inspanning wel een bepaald minimumniveau moet bereiken om effect te hebben.

Hoe werkt dit dan? Tijdens het sporten komt er een stof in het lichaam vrij; **endorfine**. Endorfine veroorzaakt een gevoel van euforie; je gaat je lekker voelen. Een tweede effect van endorfine is dat deze stof een rol speelt bij een verminderde pijngewaarwording. Een andere stof die vrijkomt bij

regelmatige lichamelijke inspanning is **noradrenaline**. Deze stof verbetert je stemming en geeft je meer energie. Dit komt omdat noradrenaline je lichaam klaar maakt voor actie. Het zet de lever aan om het bloed van meer glucose te voorzien zodat actie kan worden ondernomen en ook je brein meer energie krijgt. Ook de aanmaak van **serotonine** wordt door sporten gestimuleerd. Veel antidepressiva hebben serotonine als aangrijpingsmechanisme. Ook zonder deze stoffen is er een verklaring voor 'het goed voelen' tijdens en na sporten. Sporten is een uitdaging, waaraan je kunt voldoen. Dat vergroot je zelfvertrouwen en verbetert je stemming. Daarnaast zorgt het voor afleiding; verstand op nul, blik op oneindig. Mooi omschreven is sporten zo een soort 'mind-holiday'!



fysiotherapie |
fitness |
bedrijfsgezondheid |
diëtetiek |

move 2 be van limburg stirumstraat 132
7901 at hoogeveen
0528 278111
info@move2be.nl
www.move2be.nl



Hoofdpijn/ nekschool

(door Bart v/d Meulen, manueel therapeut Move2be)

Hoofdpijn: een veel voorkomend probleem. Iedereen weet hoe het voelt en heeft hier in meer of mindere mate weleens mee te maken. Maar stel je eens voor hoe het is om (bijna) dagelijks hoofdpijn te hebben. Dit is niet alleen vervelend, maar heeft invloed op alle facetten van het dagelijks leven.



Er is wat aan te doen!

Wetenschappelijk onderzoek beschrijft in toenemende mate de positieve effecten van fysiotherapie en manuele therapie op de vermindering van hoofdpijnklachten. Voor die mensen die door hun hoofdpijnklachten beperkingen ondervinden in hun dagelijks leven op basis van cervicogene (vanuit de nek), spierspannings- of chronische dagelijkse hoofdpijn is er **binnen Move2be een hoofdpijn/ nekschool ontwikkeld**. Doelstelling van dit programma is het verminderen van de beperkingen in het dagelijkse leven.

Programma inhoud

De hoofdpijn/ nekschool is een groepstrainingsprogramma waarin, gedurende 13 weken, 1x per week onder begeleiding van een gespecialiseerd manueel therapeut een actief bewegingsprogramma wordt

uitgevoerd. Tijdens de trainingen zal er aandacht worden besteed aan verbetering van kracht en uithoudingsvermogen van de spieren rondom de nek, het schouderblad en de bovenrug. Daarnaast komen stabiliteitstraining van nekregio en romp, houdingstraining en verbetering van het algemeen uithoudingsvermogen (conditie) aan bod.

In 2008 hebben twee 'proef' groepen over een periode van 13 weken specifiek getraind. De eerste resultaten hiervan zijn hoopvol voor andere hoofdpijnpatiënten. Binnenkort zal er opnieuw een groep van start gaan.

De hoofdpijn/ nekschool is opgezet en wordt begeleid door een gespecialiseerd manueel therapeut op het gebied van de begeleiding van hoofdpijn patiënten.

Grappige noot

Een man en zijn vrouw, beiden 85 jaar oud, maar nog in goede gezondheid, omdat de vrouw erop stond om gezond te eten en aan beweging te doen.

Op een dag gingen ze op reis maar stortte hun vliegtuig neer en belandden ze in de Hemel. St. Pieter nam ze mee naar een prachtig landhuis met een ontzettend mooi golfterrein naast de deur. "Welkom in de Hemel. Dit is jullie nieuwe huis" zei St. Pieter.

De oude man vroeg wat dit alles ging kosten.

"Niets, je kunt hier gratis wonen en op elk moment van de dag gratis golfen.

Dit is de Hemel", zei St. Pieter.

Vervolgens gingen ze naar het clubhuis en zagen een omvangrijk buffet.

"Vraag maar niets, dit is de Hemel en van dit alles kun je gratis eten en drinken", zei St. Pieter.

De oude man keek rond en nam een vluchtige blik naar zijn vrouw.

"Wel, waar is de vetarme en cholesterol arme voeding, en de koffie en thee zonder cafeïne?" vroeg ze.

"Dat is het beste eraan" antwoordde St. Pieter, "Je kunt eten en drinken zoveel of wat je maar wilt, en je zult nooit ziek of dik worden".

"Geen fitnessruimte om te trainen?"

"Geen controle van bloeddruk en handenvol vitaminesupplementen slikken?"

"Nooit meer. Alles wat je hier doet is genieten, dit is de Hemel!"

De oude man keek naar zijn vrouw en zei: "Jij met je gezond eten. We hadden hier twintig jaar eerder kunnen zijn!"

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de receptie van Move2be.

Introductie-uur groepslessen

Op maandag 9 februari zal er van 20.00 - 21.00 uur een speciale introductieles gehouden worden waarin u kunt kennismaken met onze groepslessen Spinning, Steps, BodyPower en Pilates.

Deze introductie is bedoeld voor iedereen die altijd al wel eens een groepsles had willen proberen, maar nooit de stap heeft gezet. En voor diegenen die het idee hebben dat een groepsles te intensief voor hen is. Het niveau van de les zal worden aangepast aan uw mogelijkheden. Doe mee en schrijf u in bij de balie of bij één van de instructeurs van Move2be!



Het belang van Vitamine D

(door Martine Bos, diëtiste)

Sommige mensen krijgen onvoldoende vitamine D binnen. Dat concludeert de Gezondheidsraad in het advies 'Naar een toereikende inname van vitamine D'. Deze vitamine is goed voor de botten. Voor het behoud van sterke botten adviseert het Voedingscentrum gevarieerd te eten en veel te bewegen. Voor een aantal groepen is het aan te raden een vitamine D supplement te nemen.

Vitamine D uit de zon?

Naast calcium speelt vitamine D een belangrijke rol bij de botopbouw. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de voeding beter wordt opgenomen in het bloed en dat calcium in de botten wordt 'vastgelegd'. Met behulp van zonlicht maakt het lichaam de hoeveelheid vitamine D die nodig is, voor het overgrote deel zelf aan. Ook voeding is een leverancier van vitamine D, via halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Aan bijna al deze producten wordt deze vitamine door de fabrikant toegevoegd. Verder zijn vlees, eieren, kaas en vette vis bronnen van vitamine D.

Voor de meeste mensen geldt dat zij door gevarieerd te eten met voldoende halvarine, margarine en bak- en braadproducten aan de benodigde hoeveelheid vitamine D per dag kunnen komen. Ook is het belangrijk om dagelijks naar buiten te gaan. Een gevarieerde voeding met de Schijf van Vijf levert voor volwassen mannen ongeveer 6 microgram aan vitamine D en voor volwassen vrouwen ongeveer 5 microgram. Maar voor een aantal mensen is deze hoeveelheid vitamine D niet toereikend.

Nieuw Gezondheidsraadadvies over vitamine D

De Gezondheidsraad adviseert niet alleen aan kinderen, senioren en zwangere en lacterende vrouwen extra vitamine D, maar ook aan iedereen met een donkere huidskleur.

Aanbevolen extra hoeveelheid vitamine D per dag

Kinderen tot 4 jaar	10 microgram per dag
Vrouwen die: - ouder zijn dan 50 jaar - of onvoldoende buiten komen - of een donkere (negroïde) huid hebben - of zwanger zijn - of borstvoeding geven	10 microgram
Als je ouder bent dan 50 jaar en je onvoldoende buiten komt, of een donkere (negroïde) huid hebt	20 microgram per dag
Mannen die: - ouder zijn dan 70 jaar - of die onvoldoende buiten komen - of die een donkere (negroïde) huid hebben	10 microgram per dag
Mensen met osteoporose	20 microgram per dag

Dit advies geldt niet voor kinderen die dagelijks meer dan een halve liter zuigelingenvoeding of opvolgmelk gebruiken.

Blessurespreekuur sportarts bij Move2be

Elke dinsdagmorgen houdt sportarts Valentijn Rutgers blessure spreekuur bij Move2be. De sportarts is verbonden aan de afdeling Sportgeneeskunde van het Diaconessenhuis Meppel.

Sporten en bewegen is gezond, mist dit op een verantwoorde manier gebeurt. Rutgers is de deskundige op het gebied van gezond bewegen. Als u klachten heeft bij het sporten/bewegen bent u bij Rutgers aan het juiste adres. De sportarts onderzoekt de relatie tussen uw klachten en de sportbeoefening. Daarbij is de insteek dat u wel kan blijven sporten, maar zo nodig de sportbelasting aangepast. De sportarts is er zowel voor de recreatieve als competitieve sporter.

Daarnaast kijkt en denkt de sportarts geregeld mee bij de behandelende fysiotherapeuten, om samen te komen tot een optimaal behandelingsplan. Zowel de fysiotherapeut als de sportarts ervaart de meerwaarde van deze samenwerking.

Voor afspraken bij de sportarts bij Move2be kunt u contact opnemen met de afdeling sportgeneeskunde te Meppel. Voor meer informatie kunt u terecht bij de balie van Move2be.

Nederlands goud voor danspaar!

Ewoud Fidom en Lisette Keur zijn afgelopen week Nederlands Kampioen 10 Dans geworden. Door deze overwinning mag het danspaar dit jaar Nederland vertegenwoordigen bij het Europese en de wereldkampioenschappen.

Ewoud en Lisette trainen bijna zes keer per week. Ze worden binnen Move2be begeleidt in een stukje kracht- en coördinatie training.

Namens het hele Move2be team: Gefeliciteerd met de overwinning en succes bij het vervolg van jullie danscarrière.



Alternatieve Elfstedentocht: Flinke kluiif

(door Henk Jan Nijenhuis, fysiotherapeut Move2be)

Op 23 januari '09 was er voor recreatieve schaatsfanaten de mogelijkheid hun heldendom veilig te stellen. Op de Weissensee in Oostenrijk werd de alternatieve Elfstedentocht verreden, een tocht van 200 kilometer op een meer hoog in de Oostenrijkse bergen. Een van de deelnemers was Henk Jan Nijenhuis, fysiotherapeut bij Move2be. In het verleden had Henk Jan al vaker aan deze alternatieve tocht meegedaan en de 200 kilometer uitgereden. Vandaag zou dat anders verlopen.

Van de totaal ingeschreven 1.134 deelnemers kwamen er 942 aan de start. Nadat de ochtendschemering was opgetrokken kwam de zon tevoorschijn. Dit maakte het verblijf op de Weissensee tot een waar genoegen.

Tegen het middaguur kwam de bewolking weer over drijven. Dat maakte het voor de deelnemers extra moeilijk. Het ijs, voor een deel sneeuwijs, werd zachter en dat maakte het schaatsen er niet gemakkelijker op. Er lagen grote plassen water en het aantal scheuren was ontelbaar. Een blik van het ijs en je was kletsnat. Dit, in combinatie met een temperatuur van rond het vriespunt en de ontelbare valpartijen, maakt dat de kilometers maar langzaam voorbij glijden. Eigenlijk is het geen glijden. Het is beginnelingen-schaats: twee handen los, handen op de rug durf je niet, want voor je het weet lig je plat. Met klapschaatsen lig je nog sneller op het ijs.



Grote plassen water en ontelbare schuren maakten het schaatsen er niet gemakkelijker op

Het schaatsgenot van de afgelopen periode in Nederland wordt niet geëvenaard. Gelukkig hebben we dat nog gehad zegen sommigen.

Afzien mag, kapot zitten ook, maar deze tocht is er een van onverantwoorde risico's. Wel iets dat bij een Elfstedentocht past en het heldendom siert, maar voor iemand die het voor zijn plezier doet en niet arbeidsongeschikt wil thuiskomen, niet verstandig. Ik besluit dan ook door te schaatsen, op halve snelheid, tot de helft van de afstand. Een moeilijke, maar verstandige keuze.

Uiteindelijk wisten 23 deelnemers de 200 kilometer te volbrengen binnen de daarvoor vastgestelde tijd. De organisatie besloot de limiet voor het ingaan van de laatste ronde te vervroegen van 17.00 uur tot 16.00 uur.

Aan het einde van de tweede toertocht kan maar één conclusie worden getrokken: het was er één in de categorie zwaar.



Van de uiteindelijke 942 deelnemers wisten 23 deelnemers de 200 kilometer te volbrengen

Mogelijkheden ledenpas fitness

Wist u dat er de mogelijkheid bestaat om geld op uw ledenpas te laten zetten.? U hoeft dan geen contant geld mee te nemen om bijvoorbeeld na afloop van het sporten lekker na te genieten onder het genot van een kopje overheerlijke koffie, cappuccino, thee of iets fris. Bij de balie van Move2be zijn onze medewerkers u hierbij graag van dienst!