



Nieuwsbrief

April 2009

Wist u dat...

- ...Sommige medewerkers en een aantal leden mee hebben gedaan aan de survivalrun in Kloosterstille
- ...Iedereen het goed heeft volbracht
- ...De meeste de volgende dagen behoorlijk spierpijn hebben gehad, behalve Ralko en Maurice
- ...Gerben nog net de overkant heeft gehaald
- ...Gill het team van de fitness is komen te versterken
- ...Eelco ons (voorlopig) gaat verlaten, omdat hij gaat afstuderen voor fysiotherapie
- ...Maurice alleen nog maar op maandagavond en donderdag overdag in de fitness zal staan
- ...Voor de rest zal hij werkzaam zijn als fysiotherapeut binnen Move2be
- ...Maurice blijft wel de spinningles op woensdagmiddag geven, Ralko zal de les op vrijdag gaan geven
- ...Move2be met de Cascaerun meeloopt
- ...Sander op de woensdag om 17 uur tijdens de Bodypower een stuk Bodycombat introduceert.

Botten kraker of manueel therapeut?

(door Stephan Zijlstra, manueel therapeut)

Mensen die ervaring hebben met een manueeltherapeut, chiropractor of osteopaat gebruiken vaak de term 'kraker'. Maar wat is een 'bottenkraker' nou eigenlijk? En wat doet zo iemand?

Een manueel therapeut is een fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een opleiding tot manueeltherapeut heeft gevolgd. Daarmee heeft hij zich gespecialiseerd in de bewegingsmogelijkheden van gewrichten en in het bijzonder van de wervelkolom. Het doel van manuele therapie is enerzijds het beter laten functioneren van de gewrichten en anderzijds je houding en bewegingen verbeteren. Hiervoor gebruikt de manueel therapeut een aantal specifieke technieken die in de gewrichten kunnen worden toegepast. Via de huisarts, op eigen initiatief of via een andere fysiotherapeut wordt er een afspraak gemaakt. Aan de hand van een vraaggesprek (de anamnese) en een specifiek onderzoek stelt de therapeut een behandelplan op. De behandeling is erop gericht de bewegingsmogelijkheid in een gewricht

te verbeteren. De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar: je voelt een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van pijn. Het behandelprogramma van de manueel therapeut bestaat daarnaast uit het geven van instructies, adviezen, begeleiding en inzicht geven in gezonde houding en beweging.

Wat is nu precies het "kraken" door een manueeltherapeut?

Één van de technieken waar een manueel therapeut over beschikt is het manipuleren van een gewricht: hierbij wordt met een snelle en kleine impuls een gewricht "los" gemaakt. Dit kan gepaard gaan met een klikkend of knappend geluid. Dit geluid wordt veroorzaakt door het weefsel rondom het gewricht, het zgn. gewrichtskapsel, dat zich ontspant. Dit kapsel reageert als een snaar van een muziekinstrument. In



de volksmond wordt dit ook wel "kraken" genoemd. Bij het manipuleren zelf wordt weinig kracht gebruikt en is over het algemeen niet pijnlijk.

Wat is nou eigenlijk het verschil tussen die therapeuten?

Een manueel therapeut is een fysiotherapeut in een 3-jarige opleiding gespecialiseerd heeft. Dit betekent dat een manueeltherapeut niet per definitie 'kraakt'. Het is namelijk zo dat het lang niet altijd verstandig is om een rug, nek of ander gewricht te manipuleren. Door zijn achtergrond als fysiotherapeut heeft de manueeltherapeut ook de mogelijkheid om voor een actievere behandeling te kiezen. Uit diverse onderzoeken blijkt dat een specifiek trainingsprogramma bij sommige klachten een beter en langdurig resultaat geeft. Bij *chiropractie* is de behandeling vooral gericht op het 'losmaken' van gewrichten en zal er over het algemeen minder aandacht besteed worden aan de nabehandeling (bijvoorbeeld oefeningen en houdingstherapie). Bij de *osteopathie* wordt er voor een groot deel vanuit gegaan dat klachten uit de 'interne' mens kunnen voortkomen; de behandeling is ook vaak gericht op de interne organen.

Beeld van de survivalrun...



fysiotherapie |
fitness |
bedrijfsgezondheid |
diëtetiek |

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



Topzwemmers van Z.P.C. Bikkel trainen bij Move2be

Speciaal voor de zwemmers van Z.P.C. Bikkel Hoogeveen, hebben de fysiotherapeuten van Move2be een specifiek trainingsprogramma samengesteld. Hierbij de reacties van de zwemmers hierop:

Wist u dat...

- Wij de zwemmers van Z.P.C Bikkel Hoogeveen zijn.
- Wij sinds augustus fitnessen bij Move2be.
- Wij hier iedere vrijdagmiddag een uur te vinden zijn.
- We, voordat we bij Move2be begonnen, allemaal uitgebreid getest zijn.
- We er aan de hand van deze test achter kwamen wat onze sterke en zwakke punten zijn.
- Voor de ouderen de training hierop aangepast wordt.
- Wij hier onder begeleiding fitnessen, maar ook baltraining doen.
- Deze baltraining onze rompstabiliteit verbeterd.
- We eerst de baltraining van Barbara kregen.
- Haar zwangere buik tijdens de oefeningen toch te veel in de weg ging zitten.
- Bart het toen overgenomen heeft.
- Hij ons nu ook weer in de steek gaat laten.
- Wij hopen dat het niet aan ons ligt.
- De baltraining ook goed is voor de leiding.
- Het namelijk niet altijd even makkelijk is.
- Wij bijvoorbeeld op onze knieën op de bal moeten zitten.
- We dan soms ook nog met een kleine bal moeten over gooien.
- Dit behoorlijk lastig is, vooral als je benen al wat vermoeid zijn.
- Ons volgende doel is om op de bal staan (net zo als Maurice).

- De ouderen specifieke krachttraining doen en de jongeren algemene krachttraining.
 - De specifieke krachttraining best pittig is.
 - Ralco de jongeren tijdens het circuit weinig rust gunt.
 - Hij volgens die zwemmers ook geen goede muzieksmaak heeft.
 - Hij ook niet geïnteresseerd is in onze verhalen tussen de oefeningen door.
 - Het volgens hem belangrijker is om je te concentreren.
 - We allemaal een week lang moesten bijhouden wat we iedere dag aten, dronken en deden.
 - Dit nog een heel gedoe was.
 - Zelfs alle snoepjes genoteerd moesten worden.
 - Je, naar ons idee, aan de kleding kunt zien wat iemands functie is binnen de Move2be.
 - We het erg naar ons zin hebben bij Move2be.
 - We veel leren en ook steeds sterker worden.
 - We hopen dat we nog een hele tijd mogen fitnessen bij Move2be.
 - We jullie willen bedanken voor het lezen van ons wist-u-datje!
- Heel veel groetjes van de topgroep van ZPC Bikkel Hoogeveen: (Dieu-donnée, Ardi, Jeroen, Chris, Beau, Niels, Jakonien, Peter-Paul, Zoë, Mariëlle, Nienke, Charlotte, Robert, Sander, Niels, Rochelle en Mariët)

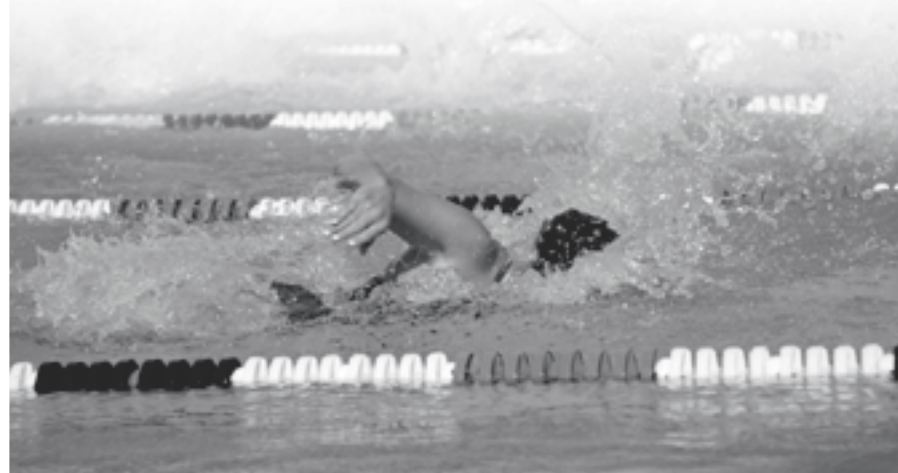
Grappige noot

Tip voor zakenmensen:

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat communicatie in het Drents gemiddeld 75% korter is dan in het ABN. Het vergaderen in Drenthe gaat dan ook een stuk efficiënter waardoor er flink bezuinigd wordt op vergadertijd. Dit levert diverse voordelen op waaronder een beter begrip en kortere notulen. Doe er uw voordeel mee.

Enige voorbeelden zijn:

- *Ik verklaar bij deze de vergadering voor geopend*
Wakker wön!
- *Bent u vandaag de notulist?*
Schrief ie
- *Ik denk niet dat deze opmerking significant bijdraagt aan deze discussie*
Kwats
- *Uw lijn van redeneren lijkt mij van iedere logica gespeend*
Goa toch hen
- *Ik hoop niet dat u problemen met mijn functioneren hebt*
Haj wat
- *Uw voorstel lijkt mij voor dit bedrijf geen resultaten op te leveren*
le bint nie wies
- *Hetgeen u mij zojuist meedeelde was mij niet geheel duidelijk*
Hè
- *Pardon meneer, maar kunt u dat even herhalen?*
Nog n moal
- *Excuseer, ik moet even een telefoontje plegen*
Eem bell 'n
- *Dan is het nu tijd voor de rondvraag of wat verder ter tafel komt*
Haj nog wat
- *De vergadering wordt bij deze beëindigd*
Wie goat noar huus
- *Dan gaan we nu even pauzeren voor een kopje koffie*
Hei nog bier?



De zwemmers van Z.P.C. Bikkel volgen een speciaal trainingsprogramma bij Move2be



Mountainbike trainingen bij Move2be!

Ook toe aan een beetje buitenlucht? En tegelijkertijd verantwoord uw conditie verbeteren? Dat kan bij Move2be! Onder begeleiding van ervaren mountainbike-instructeurs start Move2be 22 april met een achttal mountainbikettrainingen. Train uw conditie en laat u ondertussen een stukje techniek bijbrengen in de prachtige omgeving van Hoogeveen!



Deze 8-weekse outdooractiviteit is zowel bedoeld voor degene die wel eens kennis wil maken met de mountainbikesport, als voor de reeds ervaren mountainbiker!

Opzet

Het accent zal in de trainingen met name liggen op conditieverbetering. Zijdelings zullen echter ook technische aspecten als remmen, schakelen, balans, bochten rijden ed. aan bod komen. De training is zo opgezet dat de diversiteit en niveaunderschillen binnen de groep worden opgevangen. Hierdoor is het voor iedereen mogelijk deel te nemen aan deze activiteit. Jong en oud,

getraind en ongetraind. Dus neem de uitdaging aan!

Wanneer

Dag: De trainingen worden gegeven op woensdagavond en duren ongeveer 1,5 uur.

Data: 22, 29 april, 6, 13, 27 mei, 3, 10 en 17 juni.

Mountainbike en helm dient men zelf mee te nemen.

Voor inschrijving of meer informatie kunt u contact met ons opnemen!

Kortademigheid

(door V. Rutgers, sportarts SMA)

Kort van adem of wel kortademigheid, veel mensen hebben daar last van. In het late voorjaar geeft hooikoorts veel klachten van benauwdheid en daarbij ook kortademigheid. Maar er zijn veel meer oorzaken van kortademigheid. Aan de hand van hoe de klachten zich voor het eerst voordoen kun je al in een bepaalde richting denken.

Als je bijvoorbeeld hard van je fiets valt op je borstkast en daarna moeite hebt met ademen is er een gerede kans dat je een pneumothorax hebt opgelopen. Dit is een gaatje in het longvlies waardoor de longen (linker of rechter long) niet ontplooid blijven en in elkaar kunnen vallen. De longen blijven, doordat er een negatieve druk is in de borstholte, ontvouwen, maar zo gauw er lucht van buiten komt schrompelen ze in elkaar. Maar het kan ook komen dat je plots kortademig wordt als je bij vrienden op bezoek gaat. Dit kan komen doordat zij een hond op kat hebben waar je allergisch op reageert. De allergische reactie is meestal in de vorm van niezen en tranende ogen, maar sommigen reageren veel heftiger dan anderen op een allergische prikkel.

Wat ik regelmatig in mijn praktijk zie zijn sporters, veelal wielrenners, die tijdens de training of wedstrijd naar hun gevoel kortademig worden. Ze kunnen het hoge tempo niet bijbenen omdat ze 'adem' te

kort komen. Dit kan in het begin van een wedstrijd zijn, wat je vooral ziet bij sporters met inspanningsastma, maar ook later in de koers als ze het tempo niet kunnen volgen hetgeen zij eerst wel altijd konden. Het is een uitdaging om de oorzaak van dit probleem boven tafel te krijgen. De kortademigheid hoeft niet perse zijn ontstaan in de longen te hebben, ook harten bloedafwijkingen kunnen kortademigheid geven. Als het hart een slechtere pompfunctie krijgt door bijvoorbeeld een hartinfarct of langdurig hoge bloeddruk, kan het bloed niet meer goed door de longen worden gepompt. Daardoor kan het bloed niet goed in contact komen met de zuurstof in de longen; je gaat hierdoor sneller ademen omdat je een gevoel hebt dat je te weinig lucht hebt. Dit fenomeen wat vooral op oudere leeftijd voorkomt, wordt hartfalen genoemd.

Afwijkingen in het bloed, waarbij je vooral moet denken aan een te kort aan rode

bloedlichaampjes, kunnen ook van invloed op het kortademigheidsgevoel. Bij sporters komt het geregeld voor dat door de intensieve sportbeoefening de ijzervoorraad slinkt en er niet voldoende rode bloedlichaampjes worden aangemaakt. Door middel van diverse testen (bloedonderzoek, longfunctieonderzoek, inspanningstest) zoek ik dan naar de mogelijke oorzaken van de kortademigheid. Indien de diverse onderzoeken geen afwijkingen laten zien, is het zeer wel mogelijk dat een verkeerde ademhaling de klachten veroorzaakt.

De patiënt stuur ik dan naar de gespecialiseerde fysiotherapeut of logopediste voor ademhalingsoefeningen. Zonder daar van bewust te zijn ademen veel mensen verkeerd, vooral in stressvolle situaties. Een goede ademhaling kan voor ontspanning in het lichaam zorgen en is een voorwaarde voor goede sportprestaties.



In de ban van de Hoogeveense Cascade Run: voeding en vocht

(door Martine Bos, diëtiste)

Een goede voorbereiding 't halve werk? Een duursporter haalt zijn energie voornamelijk uit koolhydraten en daarnaast ook een deel uit vetten. De verbranding van koolhydraten verloopt sneller en efficiënter dan de vetverbranding.

Spelregels tijdens de wedstrijd dag:

- Over het algemeen is het advies om je 'normale' voedingspatroon voor een wedstrijd niet al te veel te wijzigen. Doe geen ongewone dingen waarvan je de uitwerking op je lichaam niet weet. Ga niet opeens een flink bord macaroni als ontbijt eten als je normaal boterhammen eet...
- De laatste maaltijd 2-3 uur voor de wedstrijd gebruiken om maagdarmproblemen te voorkomen
- De laatste 2-3 uur voor de wedstrijd 500-1000 ml isotone dorstlesser (of water) drinken
- Tot aan de wedstrijd een royale hoeveelheid drinken, de laatste 8 minuten voor de start nog 1 a 2 bekertjes dorstlesser of water drinken voor een goede vocht huishouding
- Extra koolhydraten is alleen nodig bij een duur van meer dan 1,5 uur (60-70 g/uur, vanaf 't eerste kwartier)
- Bij een duur van meer dan 60 minuten 150-250 ml dorstlesser per 15 minuten.



Bij 3% komende eerste tekenen van concentratieverlies en vermoeidheid naar voren. Bovendien kan een vochttekort tot maagdarmproblemen leiden. Voor iedere inspanning moet de vochtbalans op peil zijn. Het is aan de raden de laatste 2 uur voor de wedstrijd 500-1000 ml te drinken. Dit vocht wordt dan gebruikt voor de transpiratie en gaat dan niet meer naar de blaas, zodat je niet tijdens de wedstrijd hoeft te stoppen om te plassen. De laatste 3-5 minuten voor de wedstrijd 150-300 ml water of dorstlesser drinken (prehydratie). Bij elke inspanning van 1 uur of langer is aanvulling van vocht noodzakelijk. Aanbevolen wordt zo'n 150-250 ml per kwartier.

Herstel

Het verlies van vocht en koolhydraten moet snel na de wedstrijd aangevuld worden. De eerste 2 uur na de inspanning gebeurt de aanvulling van koolhydraten in de spieren het snelst.

1. Eet voldoende koolhydraatrijke voedingsmiddelen (krentenbollen, brood met appelstroop/jam/honing of banaan) voor herstel van de koolhydraatvoorraden.
2. Zorg voor goede eiwitname (20 gram).

Voorbeeld:

- 500 ml dorstlesser direct na de wedstrijd
- 1 à 2 uur later: 2 krentenbollen besmeerd met halvarine en 2 glazen zuiveldrank.

Vocht!!!

Een van de belangrijkste zorgen van de duursporter om prestatievermindering bij langdurige arbeid tegen te gaan is de vochtbalans van het lichaam zo goed mogelijk te handhaven. Uitdroging is een onderschat probleem. Vochtverlies van meer dan 2% van het lichaamsgewicht kan de prestatie al negatief beïnvloeden.

Het team van Move2be wenst u gezellige paasdagen!



Wegens succes herhaald: Introductie-uur groepslessen

Op maandag 20 april zal er van 20.00 tot 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!



Wat te doen als uw kind wel eens nat is of last heeft van verstopping?

(door Wiepie Huisman, fysiotherapeut gespecialiseerd in klachten van bekkenbodden o.a. bij kinderen)

Bij kinderen vanaf 6 jaar, die regelmatig een druppel urine verliezen of een natte broek hebben, spreken we van incontinentie klachten. Deze klachten kunnen overdag maar ook 's nachts optreden. Overdag kunnen kinderen vaak hun plas ophouden, zij stellen hun plassen uit, want er zijn zoveel leukere dingen als naar de wc gaan. Ze nemen daar geen tijd voor. Hierdoor kunnen ze wel regelmatig een druppel urine verliezen of helemaal nat zijn.

's Nachts zijn deze klachten bekend als bedplassen. Het kan voorkomen dat kinderen nog niet eerder droog geweest zijn, of een hele periode droog geweest zijn en dan opnieuw gaan bedplassen. Daarnaast zijn er veel kinderen die last hebben van obstipatie (verstopping). Een kind heeft last van obstipatie als:

- hij minder als 3 maal per week ontlasting kwijt raakt
 - vaker als 2 maal per week in de broek poept of iets van ontlasting kwijt raakt (ouder als 4 jaar)
 - pijn heeft bij de ontlasting
 - af en toe een olifantendrol kwijtraakt
- Omdat zo'n harde drol pijnlijk is, is het moeilijk om te ontspannen, waardoor het nog pijnlijker wordt.

Het is belangrijk om met deze klachten naar de huisarts te gaan en daar een

goed advies te vragen. Als fysiotherapeute met als specialisatie het bekkengebied, kan ik deze klachten goed behandelen. De behandeling is vaak heel simpel en bestaat uit:

- een goed toiletadvies
- regelmatig drinken
- regelmatig naar de wc gaan
- een goede ademhaling aanleren
- advies over goede voeding, dit wordt, zonodig, in overleg met de diëtiste gedaan.

Er zijn 2 boekjes (geschreven door Liesbeth Geerdes) te verkrijgen via internet - Hillie en Billie leren poepen en plassen (www.hillieenbillie.nl) - Leer plassen en poepen zoals het moet, dan gaat het de rest van je leven goed (www.poepenplasboek.nl)



Obstipatie bij kinderen is goed te behandelen

Skeeler en Skate cursus bij Move2be

Het skeeleren is tegenwoordig niet meer weg te denken uit het Nederlandse straatbeeld. De zomer nadert en velen halen hun skeelers of inline skates weer uit de kast om op sportieve wijze te genieten van de buitenlucht. Toch staat niet iedereen met evenveel zekerheid op de skeelers en voor velen is de gedachte aan vallen, remmen en opstaan een drempel om deze 'schaatsen op wielen' onder te binden.



- Move2be organiseert, juist voor beginners, een 6-weekse skeelercursus met als doel het winnen van zelfvertrouwen en het verkrijgen van handigheid "op de wielen".
- Onder leiding van een gediplomeerd instructeur komen tijdens de cursus vaardigheden als vallen, opstaan, stoppen en het rijden van bochten uitgebreid aan bod. Al deze aspecten zullen uiteindelijk worden toegepast in een parcours met diverse obstakels.
- Nieuw dit jaar is de mogelijkheid tot een ouder-kind cursus, waarbij de minimum leeftijd 9 jaar bedraagt!!

De cursus start op maandagavond 11 mei en duurt ongeveer een uur per avond. De trainingen zullen starten vanuit Move2be. De deelnemers dienen zelf over skeelers of inline skates te beschikken. Het dragen van beschermingsmateriaal en een helm is verplicht! Deelnemers dienen zich vooraf in te schrijven.

Voor inschrijving of meer informatie kunt u contact met ons opnemen!