



Nieuwsbrief

Juni 2009

Wist u dat...

- ...het zomerrooster is ingegaan?
- ...we nu door de week om 21.00 gesloten zijn? De openingstijden op zaterdag ongewijzigd blijven?
- ...het zomerrooster tot 1 september duurt?
- ...we deze zomer starten met een nieuwe groepsles, Zumba genaamd? Dit al een hele rage aan het worden is?
- ...Zumba een uitdagende groepsles is, gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans; een combinatie van Salsa, Merenque en een beetje Rock 'n Roll?
- ...deze les geschikt is voor alle leeftijden en ook goed is voor de heren, die meer ritme willen opdoen?
- ...we u op de hoogte houden over de exacte startdatum?
- ...we in week 42 beginnen met skigym?
- ...er op 12 september een Spinningmarathon zal worden gehouden voor een goed doel?
- ...we u hier nog nader over informeren?
- ...Barbara terug is van haar zwangerschapsverlof en nu o.a. de ZwangerFit®-groepen weer zal gaan begeleiden?

Wat is een sporthart?

Allereerst: een sporthart is een gezond hart! Een sporthart kan geen kwaad. De kans op een hartstilstand tijdens of na het sporten wordt hierdoor niet groter. Sporten is gezond en actieve duursporters hebben juist minder risico op een plotse dood tijdens inspanning.

Hoe ontstaat een sporthart?

Door jarenlang intensief (top) sporten kan een vergroot hart ontstaan: met name de linker hartkamer, van waaruit het bloed via de aorta het lichaam in wordt gepompt, wordt door zeer intensieve training wijder en de wand van deze kamer wordt dikker. Per hartslag kan er hierdoor krachtiger en meer bloed worden uitgedrukt. Deze vergroting van de hartspier is een volkomen normale aanpassing van het lichaam aan de lichamelijke inspanning, en daarmee de belasting, die van het hart gevraagd wordt. Je kunt het vergelijken met een toename van spiermassa in je benen bij intensieve training van de benen of met toename van je longcapaciteit door duurtraining.

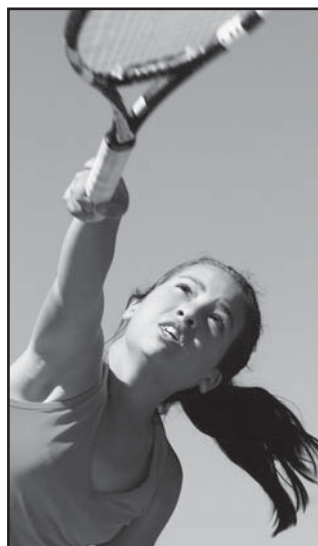
Het verschijnsel doet zich zowel bij krachtsport als bij duursport voor. Ook bij fanatieke recreatieve sporters kan een sporthart ontstaan. Bij krachtsporters zal met name een verdikking van de wand op van de linker hartkamer, terwijl bij duursporters ook de inhoud van de linker kamer zal toenemen. Dit effect is al merkbaar na drie maand intensief trainen.

sporter heeft een rustpols van 40-60 slagen per minuut.

Aftrainen?

Medisch gezien hoeft een sporthart niet te worden afgetraind. Wanneer er niet meer, of veel minder gesport wordt, zal het lichaam zijn opgebouwde trainingsaanpassing weer verliezen en zal het hart weer naar normale proporties terugkeren. Net zoals conditie en bv. spiermassa in de benen zullen verminderen. Er zijn wel een aantal gevallen beschreven van mensen met een extreem groot sporthart waarbij het hart enigszins vergroot bleef, ook jaren na het staken van de sportactiviteiten.

Aftrainen heeft wel een andere functie. Intensief sporten heeft vaak invloed op een hierop ingestelde leefstijl met o.a. verhoogde calorie inname. Plotseling stoppen met sporten zonder aanpassing van deze gewoonte kan dan bv. leiden tot forse gewichtstoename. Het is verstandiger om de sportactiviteiten geleidelijk af te bouwen en ook de leefstijl hier geleidelijk op aan te passen.



Het is verstandig intensieve sportactiviteiten geleidelijk af te bouwen

Wat merk je ervan?

Eigenlijk merk je niets van een sporthart; het geeft geen klachten. Wel waarneembaar is de lage rustpols die hierdoor ontstaat. Normaal heeft iemand in rust een pols van 60-100 slagen per minuut. Een getrainde



fysiotherapie |
fitness |
bedrijfsgezondheid |
diëtetiek |

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

Nieuw: Gezinsabonnement

Sporten met uw hele gezin tegen een aantrekkelijk tarief? Dat kan bij Move2be! Sinds kort bestaat er bij Move2be een speciaal gezinsabonnement. Hiermee kunt u als gezin voordelig sporten tegen een gereduceerd tarief.

Voor nadere informatie en de voorwaarden kunt u terecht bij één van de medewerkers van Move2be!

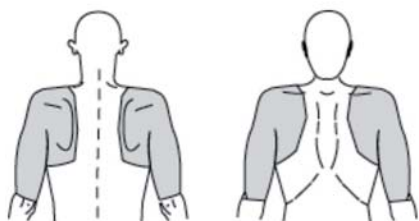


Schouderklachten (I)

(door Henk Jan Nijenhuis, fysiotherapeut Move2be)

Schouderklachten: een veelvoorkomend probleem

Schouderklachten komen vaak voor in het dagelijkse leven. Een periode van klachten aan de schouder die langer dan 1 maand duurt, komt bij meer dan 5 procent van de mensen voor. Jaarlijks krijgen ongeveer 35 mensen op de 1000 schouderklachten. Van deze groep is circa 60% vrouw. 33%



Figuur 1: Het gebied waarbinnen schouderklachten kunnen optreden

Van deze mensen gaat naar de fysiotherapeut. Om deze reden staat het in de top 3 van aandoeningen waar een fysiotherapeut zich mee bezig houdt. Naarmate de leeftijd toeneemt komen schouderklachten meer voor.

Beloop

De meeste schouderklachten komen uit het schoudergewricht zelf, en niet uit de directe omgeving. Ongeveer 50% van de schouderklachten herstelt spontaan binnen 6 weken. De meeste mensen vinden dat ze dan weer genezen zijn ondanks het feit dat er nog enkele klachten blijven hangen. Echter de andere 50% vertoont geen gunstig herstel. Na een jaar ondervinden een zeer groot gedeelte van deze patiënten nog steeds pijnklachten en beperkingen. Zelfs na 3

jaar heeft nog of weer 74% van deze groep klachten aan de schouder.

Schouderklachten hebben dikwijls een terugkerend en langdurig beloop, en kunnen vooral in de acute fase nadelige gevolgen hebben voor het dagelijks functioneren en de nachtrust. De mate waarin de klachten het dagelijks functioneren beperken, hangt vooral samen met de ernst van de pijn bij bewegen en met nachtelijke pijn.

Prognose

De prognose van schouderklachten is ongunstiger wanneer de klachten al langdurig bestaan of zeer pijnlijk zijn, en wanneer de klachten geleidelijk ontstaan zijn.

In de volgende nieuwsbrief zullen we ingaan op de verschillende typen schouderklachten.

Grappige noot

Voorproefje elektronisch patiënten dossier? Het zal toch niet gebeuren zeker!?

Hoe ziet uw toekomst eruit als u de nieuwe elektronische identiteitskaart op zak heeft?

Een klein voorproefje:

Telefoniste: 'Pizza Hut, goede morgen.'

Klant: 'Goede morgen, ik wil een paar pizza's bestellen.'

Telefoniste: 'Mag ik uw Burgerservicenummer, meneer?'

Klant: 'Dat is 222 0033653 52.'

Telefoniste: 'Dank U, meneer Jan Vandenbroecke. Uw adres is Haagstraat 256 en uw vaste telefoonnummer is 288 54 22. Uw telefoon op uw werk bij Dexia is 678 89 65 en uw GSM 0475-65 25 32. Vanuit welke locatie belt U ons?'

Klant: 'Euh.... ik ben thuis. Vanwaar haalt u al deze info over mij?'

Telefoniste: 'Wij zijn op Het Systeem aangesloten, meneer.'

Klant: (zucht diep) 'Goed dan! Mag ik twee pizza's met ham, mozzarella en...'

Telefoniste: 'Ik denk niet dat dit een goed idee is, meneer.'

Klant: 'Hoezo?'

Telefoniste: 'U lijdt volgens uw medisch dossier aan hoge bloeddruk en u hebt ook een te hoog cholesterolgehalte; uw ziekteverzekering weigert de gevolgen van schadelijk eet-

gedrag te vergoeden in geval van problemen. Bovendien krijgen wij ook een boete voor het leveren ervan.'

Klant: 'Oei! Wat raadt u mij dan aan?'

Telefoniste: 'Probeert u onze Pizza met yoghurt en sojabrokjes eens. U zult dat ongetwijfeld heel lekker vinden.'

Klant: 'Waarom denkt u dat ik dat zal lusten?'

Telefoniste: 'Uw vrouw heeft onlangs het boek 'Lekkere recepten met soja' in de lokale bibliotheek geleend.'

Klant: 'Oké... stuurt u daar dan twee van. Voor mij en mijn vrouw.'

Telefoniste: 'Goed. Dat kost samen dertig euro.'

Klant: 'Prima. Ik geef u het nummer van mijn creditkaart. Dat is...'

Telefoniste: 'Sorry, meneer, maar u hebt uw toegestane bedrag al overschreden.

U zult cash moeten betalen.'

Klant: 'Okay! Ik haal het bedrag wel uit de muur voordat uw bezorger arriveert.'

Telefoniste: 'Dat zal niet lukken, meneer, er staat niets meer op uw bankrekening.'

Klant (boos): 'Dat is uw zaak niet! Stuur die pizza's en ik zorg wel dat ik het geld heb.

Hoelang duurt het?'

Telefoniste: 'U krijgt de pizza's over een uur

bij u thuis. Hebt u haast, dan kunt u ze hier afhalen en contant betalen. Maar pizza's per motor vervoeren is niet aan te raden, meneer.'

Klant (getergd): 'Hoe weet u dat ik een motor heb??'

Telefoniste: 'Ik lees hier dat u uw afbetalingen van uw auto niet meer hebt kunnen doorbetalen en dat uw wagen in beslag is genomen. Maar uw motor is betaald, dus ik veronderstel dat u die gebruikt.'

Klant: '@#%/\$@&?#!'

Telefoniste: 'Mag ik U verzoeken om beleefd te blijven, meneer? U bent al eens veroordeeld geweest wegens belediging van een wetsdienaar. Een tweede aanklacht zou niet best zijn.'

Klant: (Sprakeloos)

Telefoniste: 'Nog iets anders, meneer?'

Klant: 'Nee... Of ja, toch wel: vergeet niet om ook de gratis twee liter Cola te leveren zoals in uw folder staat.'

Telefoniste: 'Sorry, meneer, een uitsluiting-clausule in onze vergunning verbiedt ons om gratis dranken, die suiker bevatten, aan diabetici te geven.... wat dacht u van suikervrije Rivella, meneer? Die moet u natuurlijk wel betalen, maar...'

Klant: hangt op.



De knie: de voorste kruisband

(door Valentijn Rutgers, sportarts Sportgeneeskundige afdeling Meppel)

Als ik op de radio of tv hoor dat een voetballer een knieblesure heeft opgelopen en voor minimaal 6 maanden is uitgeschakeld denk ik direct dat hij zijn voorste kruisband heeft gescheurd en dat hij een operatie zal ondergaan met daaraan gekoppeld een zeer lange revalidatie (denk aan Van Nistelrooy, Leonardo (2x) en Heitinga (2x)). De operatie ter vervanging van de voorste kruisband, de zogenaamde kruisbandplastiek, wordt steeds vaker uitgevoerd, met name bij jonge actieve sporters. Ik zal proberen u het probleem van de gescheurde kruisband uit te leggen

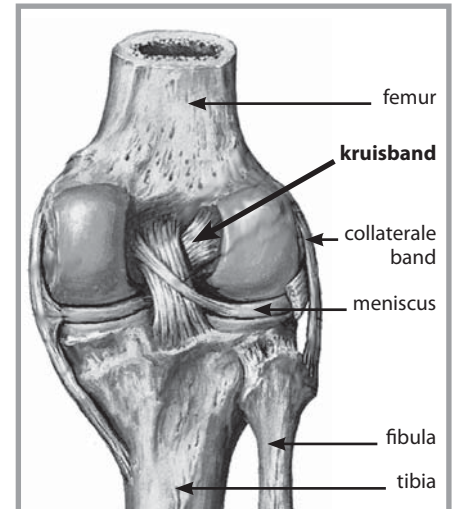
De stabiliteit van de knie wordt behalve door het kapsel bepaald door 4 kniebanden, te weten de binnenband, de buitenband en 2 kruisbanden, de voorste en de achterste. Vooral de voorste kruisband is belangrijk voor de stabiliteit bij 'draai'-sporten als voetbal, korfbal, handbal, etc. De voorste kruisband (VKB) zit midden in de knie en verbindt het bovenbeen met het onderbeen. Door een ernstige verdraaiing of verstappen kan er zo veel spanning komen op de kruisband dat deze doorscheurt. Lang niet altijd wordt direct herkend dat deze kapot gaat. De manier waarop door de knie wordt gegaan kan al wijzen op het scheuren van de kruisband. Andere aanwijzingen zijn het horen of voelen van een "knap" en een snel dik worden van de knie. Ondanks het feit dat er iets duidelijk stuk gaat in de knie voelen sommige niet eens pijn. Wel is er vaak bijkomend letsel in de vorm een scheur in de binnenband en/of de meniscus, wat zeker wel pijnlijk is.

Bij tieners wil het bot waar de kruisband is aangehecht er wel eens met band en al

uit getrokken worden en kan dan operatief vastgezet worden, maar vrijwel altijd is de band zelf doormidden gescheurd. In het verleden werd dan de kruisband gehecht, maar daar wordt tegenwoordig van afgezien omdat de vezels toch niet aan elkaar groeien. In sommige landen wordt direct na het trauma een nieuwe kruisband in de knie gemaakt.

Het blijkt dat te snel opereren na het ongeval het succes van de operatie vermindert; daarom wordt in Nederland enkele weken gewacht tot het in de knie rustiger is. Als eenmaal de kruisband geheel of gedeeltelijk gescheurd is zal er altijd een speling in de knie blijven. Het is alleen moeilijk te voorspellen of die speling zodanig is dat je er ook last van gaat krijgen. Dit is mede afhankelijk van de belasting (lees soort sport) die de knie krijgt te verduren. Het gevaar is dat als je er weer opnieuw doorgaat dat je ook andere structuren als de meniscus en het kraakbeen in de knie beschadigt.

Dus lang niet alle gescheurde kruisbanden



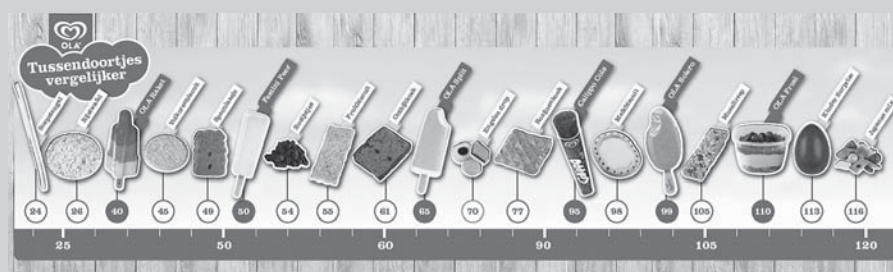
hoeven geopereerd te worden. Mensen die niet al te veel vergen van hun knie, kunnen het vaak goed redden zonder optimaal functionerende VKB. Maar vooral bij jonge sporters in het voetbal en korfbal zal een nieuwe kruisband nodig zijn als zij hun sport willen blijven beoefenen, hoewel er ook zeker mensen zijn die zelfs in het dagelijks leven regelmatig zwikken met hun knie vanwege de slecht functionerende kruisband.

Als je voortdurend door je knie gaat, is de keuze tot operatie een veel makkelijker dan als je (vrijwel) nooit door je knie gaat, waarbij de operatie meer als een preventieve maatregel gezien kan worden. De keuze tot opereren zal in goed overleg met en na uitgebreide voorlichting van de operateur en eventueel andere deskundigen genomen moeten worden. De operatie duurt slechts anderhalf uur, maar de revalidatie driekwart jaar, waarbij het doorzettingsvermogen flink op de proef wordt gesteld!

In Summershape met gezonde tussendoortjes

(door Martine Bos, diëtiste Move2be)

Gezonde voeding betekent dat je gevarieerd eet en hierdoor alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. Daarbij moet je zorgen dat de hoeveelheid energie die je tot je neemt in balans is met je energieverbruik. In de vakantieperiode kan het soms lastig zijn om op gewicht te blijven. Een hapje of drankje op het terras hoort erbij en af en toe een ijsje is niet te weerstaan.



Om een enigszins verantwoorde keuzes te kunnen maken is de tussendoortjesvergelijker ontwikkeld.

De 'tussendoortjesvergelijker' (www.tussendoortjesvergelijker.nl) kan je helpen bij het kiezen van een tussendoortje. In één oogopslag kun je kijken wat een geschikt tussendoortje is. Natuurlijk heb je hem niet altijd bij de hand en dan kun je altijd op de verpakking kijken naar het aantal calorieën, de hoeveelheid suiker of het aantal grammen vet wat in het product zit.