



## Nieuwsbrief

Augustus 2009

### Wist u dat...

- ... per 1 september het "gewone" rooster ingaat
- ... we dan 's avonds weer open zijn tot 22.00 uur
- ... u dus weer een uurtje langer kan sporten
- ... er binnenkort weer een nieuw groepslesrooster verkrijgbaar is bij de receptie
- ... deze ook op onze website staat!
- ... we definitief op maandag 17 augustus gaan beginnen met Zumba
- ... de inschrijflijst hiervoor al bijna vol is!
- ... mocht u mee willen doen, u er heel snel bij moet zijn, voordat u te laat bent
- ... dat Ralko eindelijk in september zijn vakantie opneemt
- ... er genoeg Spinning fietsen over zijn voor de marathon
- ... u een fiets kunt gaan huren voor het goede doel
- ... u ook gewoon een donatie kunt geven voor dit goede doel
- ... Eelco weer terug is bij Move2be als fysiotherapeut
- ... hij donderdagavond ook weer de groepslessen gaat verzorgen
- ... Maurice alleen nog maandagavond en donderdag overdag in de fitness staat.
- ... Maurice wel de Spinningles op woensdag en vrijdagmiddag blijft geven!

fysiotherapie |  
fitness |  
bedrijfsgezondheid |  
diëtetiek |

## Beweegprogramma Oncologie

(door Charlotte Klijnstra, fysiotherapeute Move2be)

### Kanker, en dan?

In Nederland krijgen jaarlijks meer dan 75.000 mensen te horen dat ze kanker hebben, in welke vorm dan ook. Ondanks dat dit bericht je leven enorm verandert, betekent het voor de meeste patiënten niet 'het einde'. Er zijn veel behandelmogelijkheden. Je krijgt een tweede kans, waar je enorm voor moet vechten en waarbij je 'tegenstanders' extreme vermoeidheid, een fors verslechterde conditie en een lijf dat 'soms niet wil' kunnen zijn.

Als fysiotherapeut kunnen wij u in deze fase begeleiden, om zo goed mogelijk de dagelijkse activiteiten, werken en sportieve activiteiten weer op te kunnen pakken.

Met dit doel heeft Move2be een beweegprogramma ontwikkeld dat zich specifiek richt op (ex-) kankerpatiënten. In september zal er met dit programma gestart worden.

### Inhoud Beweegprogramma

Na een individuele intake zult u gedurende drie maanden, tweemaal per week, in een groep trainen. Deze groepstrainingen zullen bestaan uit een gedeelte krachttraining voor spieropbouw en spierkracht-

training, een gedeelte cardiotraining voor verbetering van het uithoudingsvermogen en een andere groepsactiviteit. Deze groepsactiviteit zal per week wisselen en zal een combinatie zijn van kracht, cardio en 'gewoon' lekker bewegen. Hierbij kan gedacht worden aan steps, een fietstocht, een wandeling buiten maken, enzovoorts.

Tijdens de trainingen wordt u begeleid door een speciaal opgeleide fysiotherapeut. Daarnaast zal ook onze diëtiste betrokken zijn bij het programma.

Voor meer informatie kunt u terecht bij onze oncologisch fysiotherapeut, Charlotte Klijnstra.

### Open dag op 22 augustus

Op zaterdag 22 augustus van 10.00-15.00 uur houdt Move2be weer een open dag. Geïnteresseerden kunnen zich dan, vrijblijvend, laten informeren over de fitnessmogelijkheden bij Move2be

Op deze dag gelden er speciale acties: Iedereen die op deze dag lid wordt betaalt geen inschrijfgeld, ontvangt een gratis sporttas, handdoek en bidon en kan, afhankelijk van het abonnement, een periode gratis sporten. Zegt het voort!!

### Spinning marathon op 12 september!

Op zaterdag 12 september organiseert Move2be een 4 uur durende Spinningmarathon. De opbrengst van deze sponsormarathon komt geheel ten goeden aan het Koningin Wilhelmina Fonds Kankerbestrijding (KWF).

Aanleiding voor deze marathon is de start van ons nieuwe 'Beweegprogramma Oncologie', speciaal voor mensen met/na kanker. Het is de bedoeling dat u als deelnemer een Spinningfiets 'huurt' en u daarnaast laat sponsoren. Introducees zijn welkom. U kunt per uur een fiets huren, maar de echte 'die-hard' neemt natuurlijk de gehele vier uur deel!

Van 09.00 tot 13.00 uur zullen onze Spinninginstructeurs u dan uitdagende uren bezorgen op inspirerende muziek.

**Laat u uitdagen voor een goed doel en schrijf u in aan de balie van Move2be!!**





## Ouderen en sport

(door Barbara Cobussen, sportfysiotherapeute Move2be)

**“Mensen die voldoende lichaamsbeweging hebben leven gezonder”. Wanneer ik dat zeg, staat niemand daar raar van te kijken. Maar wist u ook dat u door geregeld te sporten enkele veranderingen van het lichaam die “horen” bij het ouder worden kunt verminderen?**

Wanneer we ouder worden zal het lichaam enkele veranderingen ondergaan:

- zo zal er een afname zijn van het slagvolume van het hart in rust,
- een afname van het aantal zenuwvezels,
- een afname van het maximale zuurstofopnamevermogen
- een afname van de maximale longcapaciteit
- en er zal een afname zijn van de maximale ademfrequentie

### ZwangerFit® nu ook op zaterdag!

**Vanaf nu is er naast de ZwangerFit® les op woensdagavond 19.30 uur ook een les op zaterdagochtend om 10.00 uur.**

ZwangerFit® is een groepsles voor zwangere en pas bevallen vrouwen, die ervoor zorgt dat je fit en gezond blijft tijdens en na de zwangerschap. Lichamelijke activiteit tijdens de zwangerschap heeft een gunstige invloed op het verloop van zwangerschap en bevalling.

Tijdens de lessen wordt er gericht geoefend op versterking en coördinatie van diverse spieren met speciale aandacht voor bekken en bekkenbodemp. Daarnaast zijn er meerdere coachingslessen waarin uitgebreide informatie wordt gegeven betreffende alle onderwerpen die betrekking hebben op de zwangerschap, de baring en de periode na de bevalling.

Deze cursus wordt gegeven door Barbara Cobussen, fysiotherapeute bij Move2be. Zij is een speciaal opgeleide fysiotherapeut die door haar specifieke deskundigheid de actieve vrouw in haar zwangerschap en de periode erna, zo optimaal mogelijk kan begeleiden.

Bovengenoemde punten hebben een verminderd prestatieniveau tot gevolg. Echter, de verminderde fysieke gesteldheid bij de meeste ouderen vindt zijn oorzaak eerder in een verminderd activiteitenpatroon dan in de lichamelijke veranderingen die horen bij het ouder worden! Alle genoemde veranderingen kunnen door een actieve levenswijze drastisch worden beperkt.

Hieronder beschrijf ik voor u een aantal voordelen van sporten voor ouderen:

- De afname van het maximale zuurstofopnamevermogen zal bij ongetrainden al vanaf het vijfendertigste levensjaar beginnen. Deze afname is ongeveer 10% per 10 jaar. Ook hier geldt weer dat de veranderingen die optreden sterker gerelateerd zijn aan het activiteitenpatroon van de persoon, dan aan zijn of haar leeftijd. Door te gaan sporten zal deze afname van het maximale zuurstofopnamevermogen gecompenseerd worden doordat er een toename zal zijn van het aantal dunne bloedvatjes, welke weer zorgen voor een verbeterde zuurstofopname. Sporten heeft hier dus een gunstige invloed!
- Bij veel ouderen is er sprake van een verhoging van het vetpercentage. Dit kan komen door een verminderd beweegpatroon, door een veranderd eetpatroon of door een combinatie hiervan. Dit heeft weer tot gevolg dat er een groter risico is voor bepaalde ziektebeelden (denk aan suikerziekte, hoge

bloeddruk, bepaalde vormen van kanker en hartklachten). Deze risico's vermindert u door uw lichaamssamenstelling zo optimaal mogelijk te houden door extra aandacht te besteden aan een juiste, gevarieerde voeding en voldoende lichaamsbeweging.

- Door actief te blijven kunt u ook andere negatieve veranderingen in uw lichaam tegen gaan. Denk aan een verlaagde stofwisseling en de afname in spierkracht (en daarmee samenhangend de botdichtheid)... wist u dat u door 3x per week krachttraining het oorspronkelijke niveau van de botdichtheid langer in stand kunt houden en zo zelfs botontkalking kunt verminderen/tegen gaan?!
- Het verlies aan explosiviteit op oudere leeftijd heeft te maken met een vermindering van deze belasting. Wanneer iemand een bepaalde kracht niet gebruikt past het lichaam zich hier perfect op aan. Wat het lichaam niet gebruikt zal het ook niet in stand houden. Wanneer explosieve kracht niet gebruikt wordt, zal het vermogen om deze kracht te gebruiken verminderen omdat men het niet meer traint of gebruikt. Ook dit kunt u dus weer opbouwen door training!
- Door voldoende beweging blijft de lichaamscoördinatie en het reactievermogen op een acceptabel niveau en zal zo ook het risico op een valpartij verminderen.
- Uit onderzoek is zelfs gebleken dat de toename in spiermassa als gevolg van krachttraining bij ouderen gelijk is aan de toename zoals we die zien bij jeugdigen.

Ik hoop dat ik u, en hopelijk ook vrienden en familie van u, door dit artikel (nog) meer gemotiveerd heb om te gaan bewegen!!!

### Start nieuwe groep Move2beSlim

**Op dinsdag 8 september start er een nieuwe groep Move2beSlim. Dit bewegingsprogramma heeft tot doel op verantwoorde wijze gewicht te verliezen en dit gewichtsverlies te behouden door een lifestyle-verandering.**

Tijdens dit programma volgt u 2x per week een actief trainingsprogramma, onder deskundige begeleiding. Daarnaast volgt u een aantal malen een voorlichtingsbijeenkomst over Gezonde Voeding bij onze diëtiste. Hierbij is er ruim voldoende tijd en aandacht voor uw individuele vragen over uw specifieke situatie.

**Er zijn nog een aantal plaatsen beschikbaar, dus ...neem de stap naar een gezonder gewicht en meld u nu aan!!**



## Schouderklachten (II)

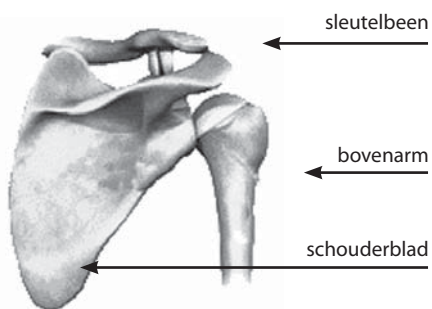
( door Henk Jan Nijenhuis, fysiotherapeut Move2be)

**In het eerste deel over schouderklachten hebben we het gehad over hoe vaak schouderklachten voor komen, hoe het beloop en de prognose is. Deze keer zullen we het hebben over de anatomie van de schouder.**

De schouder is een elegant, maar zeer complex gewricht. Het design van het gewricht laat ons toe om onze armen en handen in alle richtingen te bewegen. Door deze zeer uitgesproken beweeglijkheid van het gewicht is er evenwel een grote mate van instabiliteit.

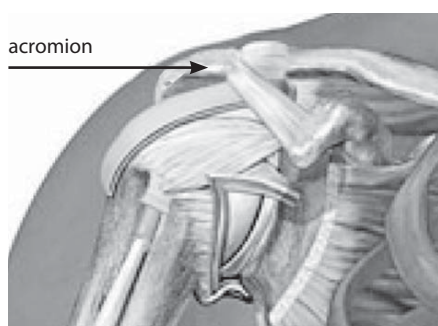
Zolang de onderdelen van de schouder normaal blijven functioneren kan de schouder perfect bewegen, zonder pijnklachten en in alle richtingen. Indien één van deze onderdelen niet optimaal functioneert, wordt het gewricht zeer kwetsbaar voor allerlei letsels en kunnen er diverse problemen optreden die het normale functioneren plots veel moeilijker maken. Hieronder een indruk van de verschillende onderdelen die zich in de schouder bevinden.

### Anatomie



### Acromion

Dit is eigenlijk het uiteinde van het schouderblad; deze platte botstructuur vormt het dak van de schouder.



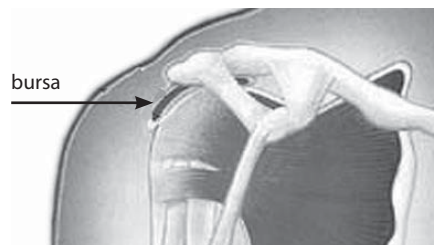
### Beenderen

De schouder bestaat uit drie verschillende beenderen, te weten:

- schouderblad (scapula)
- bovenarmbeen (humerus)
- sleutelbeen (clavicula)

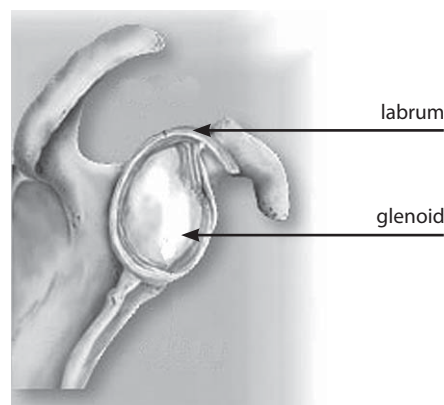
### Bursa

Tussen het dak van de schouder en de rotator cuff pezen ligt een bursa ( bursa subacromialis). Dit is een slijmbeurs die met een minimale hoeveelheid vocht gevuld is en de frictie tussen bot en pees tijdens bewegen zoveel mogelijk vermindert. Het biedt dus een zekere bescherming voor de pezen.



### Glenoid

Het glenoid is het uiteinde van het schouderblad en eigenlijk de kom van het schoudergewricht, waar de kop van de bovenarm op beweegt. Het heeft een vlak oppervlak.



### Humeruskop

De humerus kop of het bovenste deel van de bovenarm is een bolvormige component die verscheidene bloedvatjes ontvangt net op de rand van de kraakbeenlaag die deze kop bedekt.

### Labrum

Op de rand van het glenoid ligt het labrum, een stevige ring van kraakbeen die de oppervlakte van het glenoid, dat vlak is, een grotere diepte geeft.

### Ligamenten

Ligamenten of gewrichtsbanden zijn bindweefsel (weke delen) structuren, wit en flexibel, die de beenderen met elkaar verbinden en de beweeglijkheid van de beenderen ten opzichte van elkaar begeleiden en beperken. Zo worden onder andere clavicula en acromion met elkaar verbonden. Samen met het gewrichtskapsel vormen ze een stevige zakvormige structuur die het gehele gewricht omgeeft en gevuld is met een kleine hoeveelheid gewrichtsvocht. Deze ligamenten zorgen ervoor dat het sleutelbeen niet teveel gaat verschuiven of verplaatsen ten opzichte van het schouderblad.

### Pezen

Dit zijn dikke, koordachtige weefselstructuren die de spieren met het bot verbinden. De meest bekende pezen in de schouder zijn de rotator cuff pezen.

### Rotator cuff

De rotator cuff (afbeelding links) bestaat uit de pezen van 4 spieren: de supraspinatus, de infraspinatus, de subscapularis en de teres minor. Deze pezen vormen de verbinding tussen de verschillende spieren en het bot, wanneer de spieren samen trekken wordt deze spanning via de pees op het bot overgebracht en kan de arm bewogen worden. Bij bewegingen houdt de rotator cuff de kop van de bovenarm ook stevig in de kom van het schouderblad (het glenoid).

### Spieren

Deze 'dragen' de schouder en laten hem toe te bewegen in alle richtingen.



## Vette vis boordevol Omega3

(door Martine Bos, diëtiste)

De gezondheidsraad adviseert al jaren dat wij meer vis moeten eten; twee keer per week, waarvan 1 keer een vette vissoort. Vis levert namelijk veel waardevolle voedingsstoffen: eiwitten van hoge kwaliteit, goede onverzadigde vetten, vitamines en mineralen. Bovendien is vette vis zoals makreel, haring, zalm, sardines en paling rijk aan omega 3. Dit geeft ons bescherming tegen hart- en vaatziekten en is ook nog eens erg gunstig voor de ontwikkeling van onze hersenen en ogen.



Deze sticker geeft aan dat je met een vette vis te maken hebt

### NIEUW! Zumba-Fitness De nieuwste fitnessrage nu ook bij Move2be!!

Zumba is een swingende, uitdagende groepsles gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans; een combinatie van Salsa, Merenque en een beetje Rock 'n Roll. Vanaf maandag 17 augustus start Move2be met deze nieuwe, dynamische groepsles.

Tijdens de les wisselen snelle en langzamere ritmes elkaar af en worden gecombineerd met weerstandstrainingen. De danspassen zijn makkelijk te leren en hierdoor dus heel geschikt voor iedereen die van swingende muziek houdt. Iedereen kan in dezelfde les op zijn eigen niveau meedoen en toch een complete work-out volgen. Bijkomend voordeel is dat Zumba een goede manier is om vet en calorieën te verbranden.

Iedere les is een ervaring die aanvoelt als een feest, maar die de resultaten biedt van een training!

**Schrijf je snel in want VOL = VOL**



### Vis en een gezond gewicht

Veel mensen zijn tegenwoordig bezig met gezond leven en eten. Wie heeft er niet een serie diëtboekjes in de kast staan of kent de frustratie van het lijnen. Maar wie slank wil worden of blijven moet vooral zijn of haar levensstijl aanpassen. Dit betekent vaak een andere manier van eten en meer bewegen. Veel vissoorten zijn mager en bevatten weinig calorieën. Een ideaal ingrediënt dus voor een slanke maaltijd. En vis bewijst dat op ons gewicht letten ook nog lekker kan zijn!

### Gegrilde vis op de barbecue

#### Ingrediënten

- 1 eetlepel olie
- ½ theelepel Provençaalse kruiden
- 1 teentje knoflook
- peper, zout
- 2 stukken of moten vis, bijv. koolvis, tilapia, snoekbaars

#### Bereiding

- Maak een mengsel van de olie, de Provençaalse kruiden, het uitgeperste teentje knoflook, peper en zout.
- Bestrijk hiermee de vis en laat dit 1 uur in de koelkast intrekken.
- Warm de grill of barbecue voor en grill de vis aan beide zijden in ± 12 minuten gaar en bruin.

#### Menusuggestie

Lekker met gestoofde wortel met sugar snaps en aardappelpuree.

Voedingswaarde incl. groente en 3 grote lepels aardappelpuree:

320 kcal/1340 kJ, 30 g eiwit, 9 g vet, 2 g verzadigd vet, 33 g koolhydraten, 10 g vezel, 200 g groente