



## Nieuwsbrief

Februari 2010

## Ga de uitdaging aan... ... en beklim samen met ons de Mont Ventoux!

### Wist u dat...

- ...Sander naast zijn werkzaamheden bij Move2be ook nog Sportgezondheid studeert aan de Hanzehogeschool?
- ...hij inmiddels in het vierde jaar van de opleiding zit en aan zijn afstudeerproject is begonnen?
- ...dit afstudeerproject wordt uitgevoerd bij Move2be?
- ...Sander dus nog vaker bij Move2be aanwezig zal zijn?
- ...dat de medewerkers van Move2be graag op skivakantie gaan?
- ...Eelco dan graag van de piste afwijkt?
- ...dit ook wel eens verkeerd gaat en hij in een lawine belandt?
- ...dit gelukkig goed is afgelopen?
- ...uw Fitlinxx-code weer werkt?
- ...uw gegevens dus weer worden opgeslagen en dat u dit zelf niet meer hoeft te doen?
- ...wij u nogmaals willen bedanken voor uw medewerking en begrip?

Move2be heeft zich dit jaar aangesloten bij de Stichting Mont Ventoux. Beide organisaties bundelen de krachten om zich in te zetten voor een belangrijk doel: de strijd tegen kanker. Wij dagen u uit om samen met ons de Mont Ventoux te beklimmen om op deze manier geld op te halen voor de KWF Kankerbestrijding.



In dit kader zullen we op 4 september 2010 de Mont Ventoux beklimmen met een grote groep sporters uit de regio om op deze manier zoveel mogelijk geld op te halen voor de KWF Kankerbestrijding. Je kunt op deze dag de berg op drie manieren beklimmen: fietsend, hardlopend of wandelend.

Move2be wil dit jaar met een enthousiaste groep vanuit ons eigen fitnesscentrum trainen voor deze beklimming. U hoeft echt geen topsporter te zijn om deze prestatie te behalen! Het is wel een ontzettend leuk en uitdagend trainingsdoel!!

### De voorbereiding

Tijdens onder andere de spinninglessen en andere (buiten)trainingen bij Move2be wordt u 'klaargestoomd' om de ongenaakbare berg te beklimmen. Wij kunnen u voorzien van trainingsschema's, begeleiding en een individueel advies. Gericht op de wijze waarop u deze ongenaakbare berg wilt bedwin-

gen: op de fietsen, wandelend of hardlopend. Onze fitness-instructeurs, fysiotherapeuten en diëtiste staan klaar voor al uw vragen. Valentijn Rutgers, de sportarts die wekelijks bij Move2be aanwezig is, zal tevens bij het project betrokken zijn. Vanuit de Stichting worden aanvullend clinics en toertochten georganiseerd.

### Voor wie?

Move2be wordt met deze samenwerking in Hoogeveen het 'clubhuis' van de stichting. De samenwerking tussen Move2be en de Stichting Mont Ventoux is er op gericht om uiteindelijk zoveel mogelijk mensen uit de regio enthousiast te krijgen om deze uitdaging aan te gaan. Dit betekent dat niet alleen leden en bekenden van Move2be deel kunnen nemen, maar iedereen die toe is aan deze onvergetelijke, sportieve uitdaging uit de regio! Dus daag u familie, vrienden, kennissen uit om gezamenlijk deze beklimming aan te gaan! Gezellig, motiverend en ook nog

voor een goed doel!

En zoals al genoemd: je hoeft geen topsporter te zijn om de Mont Ventoux fietsend, wandelend of hardlopend te beklimmen!

### Organisatie en voorwaarden

Iedere deelnemer verplicht zich om minimaal € 400,- aan sponsorgelden op te halen. Hiervoor ontvang je sponsorkaarten maar je kunt ook gebruik maken van je eigen webpagina. De Stichting Mont Ventoux geeft deelnemers de mogelijkheid gebruik te maken van een georganiseerde reis naar het deelnemershotel in Frankrijk. Er zijn diverse arrangementen mogelijk, waarbij u verblijft in een prachtig château met uitzicht op de Mont Ventoux (aanraderer!!). Natuurlijk bent u vrij op eigen gelegenheid af te reizen naar Frankrijk en accommodatie te regelen.

### Meer informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht bij Monique Satink, sportfysiotherapeut van Move2be. Telefonisch via 0528 - 278111 of via e-mail: [info@move2be.nl](mailto:info@move2be.nl).

Neem ook eens een kijkje op [www.move2be.nl](http://www.move2be.nl) en [www.stichtingmontventoux.nl](http://www.stichtingmontventoux.nl).



fysiotherapie |  
fitness |  
bedrijfsgezondheid |  
diëtetiek |

move 2 be van limburg stirumstraat 132  
7901 at hoogeveen  
0528 278111  
[info@move2be.nl](mailto:info@move2be.nl)  
[www.move2be.nl](http://www.move2be.nl)



## Bekkeninstabiliteit, lage rugpijn en bekkenpijn

(door Wiepie Huisman, fysiotherapeute Move2be)

**Bekkeninstabiliteit, lage rugpijn en bekkenpijn ontstaan meestal door een verkeerde coördinatie van de spieren. Deze klachten komen veel voor :**

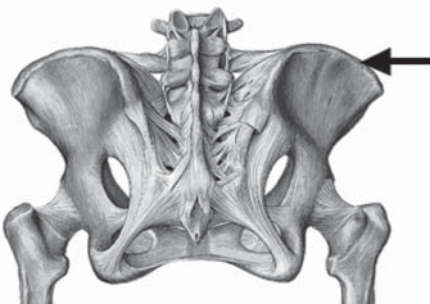
- in de periode tijdens de zwangerschap en na de bevalling;
- rondom de menopauze;
- na een trauma;
- bij sport letsel bv sliding bij voetballen;
- bij mannen na een langere periode van rugklachten.

### Zwangerschap en na de bevalling

Tijdens de zwangerschap en de periode daarna zijn er veel hormonale veranderingen in het lichaam.

De spieren en banden worden onder invloed van hormonen slapper en verweekt. Dit is een normaal proces tijdens de zwangerschap. Daarnaast moet het lichaam zich constant aanpassen aan groei. Na de bevalling moeten de opgerekte spieren weer herstellen in hun functie. Soms veroorzaakt dit klachten.

Men heeft moeite met bewegen. Doordat de spieren minder sterk zijn, kan je lichaam op dat moment minder aan. Gewone werkzaamheden kunnen dan te zwaar worden.



De pijn zit rondom het bekken, lage rug en in de benen.

De klachten worden zelden veroorzaakt door het gewricht zelf, maar meestal zijn het hard werkende spieren rond het bekken, die de relatieve overbelasting veroorzaken van deze klachten. Bij vrouwen is door de relatieve instabiliteit van het bekken de belastbaarheid afgenomen. Met het bekken kan minder dan voor de zwangerschap, omdat er een extra belasting is bij gekomen, de zwangerschap. Er moet steeds een nieuw evenwicht gevonden worden.

### Wat is er aan te doen

Door rekening te houden met de verminderde belastbaarheid, je kunt wat meer rustpauzes van 10-15 min nemen en de zwaardere activiteiten te beperken. Liggen is rusten voor het bekken, zitten niet.

Door de pijn verandert de coördinatie van de verschillende spieren rondom het bekken. De timing van de spieren is niet goed. Rondom het bekken zijn de dwarse buikspieren, bekkenbodem spieren, bilspieren, rugspieren en het middenrif erg belangrijk. Bij pijn klachten kun je begeleiding krijgen van een bekkenfysiotherapeut om de kracht en coördinatie weer te laten herstellen.

Het is belangrijk om te blijven bewegen, door gericht sport activiteiten te doen kun je de belastbaarheid vergroten.

*Zwangerfit* is hier een goed voorbeeld van. Tijdens de cursus zwanger en moederfit worden verschillende functies aangezet.

Door de conditie training (cardiogedeelte) met een matige intensiteit wordt de bloeddruk verlaagd en neemt de kans op zwangerschapsdiabetes af.

Tijdens onderzoeken is komen vast te staan dat vrouwen die een speciaal zwangerschaps programma hebben gevolgd gedurende 12 weken, minder bekkenklachten hadden dan de groep die niet getraind had. Dit effect geldt ook voor vrouwen 3 maanden na de bevalling, ook hier hadden vrouwen duidelijk minder klachten. Zij konden beter functioneren tijdens de zwangerschap en langer blijven werken. Na de zwangerschap zijn er ook minder ongemakken.

Actieve training heeft ook invloed op de uitdrijving. De uitdrijving zal korter zijn. Contact sporten moeten worden vermeden.

Tijdens de training wordt er ook aandacht besteed aan de bekkenbodemspieren en als deze spieren onder deskundige leiding worden getraind heeft men minder last van urine incontinentie klachten tijdens de zwangerschap en na de bevalling.

### Rugklachten rondom de menopauze

Tijdens de menopauze verandert er bij vrouwen opnieuw veel in de hormonen. Deze hormonen nemen dan af, dit heeft als gevolg dat opnieuw de banden en spieren verweekt. De belastbaarheid verandert hierdoor. De gewone activiteiten worden dan te zwaar. De balans is dan verstoord er moet een nieuw evenwicht gevonden worden tussen wat het lichaam aan kan en wat je op je bordje krijgt. Je moet dan iets doen aan de belasting. Door de hormonale verandering die invloed heeft op de spierkracht rondom de menopauze kunnen een aantal klachten toenemen, zoals rugklachten incontinentie klachten. Er is een duidelijke relatie tussen rugklachten en incontinentie klachten. De steunfunctie van de bekkenbodem neemt af. Bij pijnklachten is de spierkracht en coördinatie vaak verstoord. Bij deze klachten is het belangrijk om begeleiding te krijgen van een bekkenfysiotherapeut.

### Waarbij kan een bekken fysiotherapeut ondersteuning bieden?

Een bekkenfysiotherapeut kan ondersteuning geven bij de volgende klachten,

- ongewild urineverlies
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen
- moeizaam kwijt kunnen van ontlasting
- verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen
- pijn in de onderbuik, rond anus of de geslachtsdelen
- bekkenpijn in de periode rond de zwangerschap en bevalling

### Mannen en bekkenklachten

Dit stukje gaat over vrouwen, maar ook mannen kunnen behandeld worden met rugklachten, plasproblemen en incontinentie klachten.



## Training en vet verbranden

(Door Sander van Slochteren, fitnessinstructeur Move2be)

**In de fitness krijg ik vaak de vraag wat de beste manier is om vet te verbranden. Sommige klanten hebben wel eens gehoord dat de vetverbranding het grootst is bij cardiovasculaire training (loopband, fiets, crosstrainer etc.) op lage intensiteit. In theorie zit hier een kern van waarheid in, maar in de praktijk ligt het net even anders. In de onderstaande tekst zal worden uitgelegd hoe de vetverbranding van het lichaam werkt en wat de beste manier is om dit te doen.**

Iedere persoon heeft een aangeboren hoeveelheid lichaamsvet in de vorm van vetcellen. Dat is erg functioneel. Het vormt onder andere een isolatielaag, opslagplaats voor vitamines en het is een bron van energie. Je kunt op twee manieren meer lichaamsvet krijgen. Vet is, naast koolhydraten en eiwitten, onderdeel van je voeding. Als je eet krijg je dus ook vet binnen. Daarnaast slaat het lichaam het totaal aan voeding dat je te veel eet op als lichaamsvet. Een vrouw heeft ongeveer 2.000 kilocalorieën per dag (man ongeveer 2.500) nodig. Eet een vrouw 2.400 kilocalorieën, dan worden er vierhonderd opgeslagen als lichaamsvet. Dat kun je voorkomen door meer te gaan bewegen en voor die extra beweging die vierhonderd kilocalorieën als energiebron te gebruiken.

De koolhydraten uit je voeding worden altijd het snelst verwerkt. Je lichaam zet die om in glucose en slaat dat op als glycogeen in je spieren en lever. Dat is directe brandstof. Je spieren kunnen maar een beperkte hoeveelheid glycogeen opslaan. Je kunt

op die voorraad ongeveer anderhalf uur recreatief sporten en een minuut of vijftig intensief sporten. Vul je de voorraad niet aan en ga je langer door met sporten, dan zal je lichaam ook andere energiebronnen als vet aanspreken. Daar komt de term 'vet verbranden' vandaan, hoewel het eigenlijk gaat om het totale calorieverbruik in verhouding tot de calorie-inname. De term vet verbranden is dus wat misleidend. Hoe intensiever je beweegt, hoe sneller je die calorieën verbruikt. Daarnaast is krachttraining een goede methode om meer calorieën te verstoppen. Dat gebeurt niet alleen tijdens het trainen, maar ook blijvend na de training. Het lichaam gebruikt namelijk energie om spieren op te bouwen en te onderhouden, ook in rust.

Alles waarbij je meer calorieën gebruikt dan je inneemt, is een goede manier om overtollig lichaamsvet kwijt te raken. Dit kan het best door cardiovasculaire training op hoge intensiteit te combineren met wat krachttraining.

### Start nieuwe groep Move2beSlim

**Eind maart start er een nieuwe groep Move2beSlim. Dit beweegprogramma 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!!

### Familie en vriendendag bij Move2be op zaterdag 13 maart

Wat doe je daar nu eigenlijk op die sportschool?

Is al dat sporten nu leuk?

Vast niets voor mij!

**Komen u deze kreten uit uw omgeving ook zo bekend voor? Op zaterdag 13 maart kunt u uw familie en vrienden eindelijk eens laten zien en ervaren wat u nu eigenlijk allemaal doet op de 'sportschool'!**

Move2be organiseert die dag van 08.30-14.00 uur een speciale familie- en vriendendag. Er zullen die dag extra groepslessen gegeven worden, zoals Spinning, Zumba, Steps, Move2beFit en Podypower. Daarnaast is het natuurlijk ook gewoon mogelijk vrij te fitnessen. Familie, vrienden, kennissen, burens, collega's kunnen die dag vrijblijvend meekomen naar Move2be om samen met u te komen sporten! En samen sporten is nog leuker dan alleen.

**Dus trek ze over de streep en zorg dat ze de sportkleden niet vergeten!**

Het definitieve lesrooster voor deze dag kunt u vinden bij Move2be. Voor de groepslessen vragen we u vooraf in te schrijven!!



## Eet het goede voorbeeld

(Door Tina de Vries, diëtiste Move2be)

**Als ouder wil je het beste voor je kind. Je wilt dat het goed eet en dat het gezellig is aan tafel. Je hebt veel om je druk over te maken. Dat is vaak helemaal niet nodig. Ontspan! Kinderen eten eerder te veel dan te weinig. Als je zelf relaxt bent over eten en bewegen, dan is je kind dat ook. 'Doe wat ik doe' werkt beter dan 'doe wat ik zeg'. Dus geef het goede voorbeeld.**

Als ouder is het belangrijk dat jij bepaalt wat er wordt gegeten. Je kind bepaalt hoeveel hij wil eten. Zo leert hij zelf wanneer hij genoeg heeft gehad en kan hij zijn grenzen leren kennen. Als je kind over het algemeen actief is en niet vaak ziek, hoef je niet bang te zijn dat hij te weinig eet. Hij krijgt vaak al genoeg binnen.

### Eet gevarieerd

Zo krijg je alle vitaminen en mineralen binnen die je nodig hebt. Kies de ene dag bijvoorbeeld voor pasta en de volgende dag voor aardappelen of rijst. Je kind went vanzelf aan nieuwe smaken, als je regelmatig een hapje geeft van iets nieuws. Een jong kind moet meestal 10 keer iets proeven voordat het een nieuwe smaak accepteert. Geef dus niet te snel op.

### Ontspan en geniet!

Samen eten hoort een fijn moment te zijn. Als jij geniet en met smaak eet, leert je kind dat eten en genieten samengaan. Je kind zal geneigd zijn gezonder te eten als jij gezond eet. Jij bepaalt wat er gegeten wordt en je kind bepaalt hoeveel. Maak geen strijd aan tafel; dat werkt meestal averechts!

### Eet niet te veel

Een kind krijgt vaak al meer energie binnen dan goed is. Dat geldt ook voor jezelf. Geef zelf het goede voorbeeld. Dus niet: jij de kingsize reep, en je kind de mini! Op het etiket lees je soms alleen hoeveel vetten en suikers erin 1 portie zitten, terwijl er in de verpakking 2 porties zitten. Je krijgt dan dus wel 2 keer zoveel vetten en suikers binnen dan wat op het etiket staat.

### Praat met andere ouders

Je kind kijkt ook naar vriendjes of vriendinnetjes en de kans is groot dat het dan hetzelfde wil als zij. Maak daarom met andere ouders uit de klas afspraken over wat ze mee naar school krijgen en wat ze na school thuis krijgen. Praat ook met de juf of meester erbij.

Bron:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



## Kinderrecepten

### Maisburger 12 stuks

- 2 maïskolven of maïs uit een potje (300 gram)
- 3 stengels bosui
- 3 eetlepels bloem & 2 theelepels bakpoeder
- 2 eetlepels gehakte verse peterselie
- 1 teentje knoflook
- peper & zout
- 2 eieren

Kook de maïskolven in ruim water in 20 minuten gaar. Laat afkoelen.

Snij de korrels van de kolf.

Snij de bosuitjes fijn, hak de peterselie en pers de knoflook. Klop de eieren los.

Meng alle ingrediënten, behalve de eieren, goed door elkaar. Doe de losgeklopte eieren erbij en roer nog eens goed door. Verhit een beetje olie in een koekenpan. Schep kleine hoopjes van het maïsbeslag in de pan. Bak de burgertjes aan beide kanten goudbruin.

### Pannenkoekhoortje met fruit 8 stuks

- 4 pannenkoeken (kant-en-klaar of zelf maken)
- 800 gram gemengd fruit (bijvoorbeeld: meloen/kiwi/druiven)
- 3 eetlepels limoensap (minder zuur dan citroensap)
- 8 servetten

Was en schil het fruit. Snijd het in kleine stukjes. Snijd de limoen doormidden en knijp wat limoensap over de vruchten. Meng voorzichtig door elkaar.

Verwarm de pannenkoek in een pan (hoeft niet te worden ingevet). Halveer de pannenkoek. Neem een servetje in je hand, pak de halve pannenkoek op en rol hem in je hand tot een hoortje. Vul het hoortje met wat fruit. Serveer het hoortje of zet in een glas of beker en serveer.



## Start nieuwe groep hoofdpijn/ nekschool

**Half maart start er weer een nieuwe hoofdpijn/ nekschool bij Move2be. Dit programma is binnen Move2be ontwikkeld en wordt sinds eind 2008 aangeboden. De resultaten zijn veelbelovend!**

### 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 groeps- trainingsprogramma 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.

De hoofdpijn/ nekschool is opgezet en wordt begeleid door een gespecialiseerd manueel therapeut op het gebied van de begeleiding van hoofdpijn patiënten. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de receptie van Move2be.



**Kijk voor  
meer move2be  
nieuws op  
[www.move2be.nl](http://www.move2be.nl)**

**Naast de reguliere nieuwsbrief vindt u ook nieuws op onze website. Uitgebreide informatie over diverse vormen van fysiotherapie, fitness, bedrijfsgezondheid en diëtetiek. Heeft u een nieuwsbrief gemist? Geen probleem, op onze website vindt u alle nieuwsbrieven terug in pdf bestand.**

**Daarom, ga naar [www.move2be.nl](http://www.move2be.nl) en u bent helemaal geïnformeerd over de gang van zaken binnen move2be.**

