



## Nieuwsbrief

Februari 2011

### Wist u dat...

- ... Rian Move2be helaas weer heeft moeten verlaten?
- ... ze het niet kon redden met haar thuisfront?
- ... wij dat zeer spijtig vinden, ze was een goede collega?
- ... wij inmiddels wel een vervanger hebben gevonden?
- ... dit in de persoon van Wendy Dalhuisen is?
- ... zij in maart gaat beginnen bij Move2be?
- ... de voorbereidingen voor de Mont Ventoux in volle gang zijn?
- ... wij hopen dat er veel deelnemers vanuit Move2be meegaan doen?
- ... Dus geef je op!!!!

## Op weg naar de Cascaderun Hardlooplessure uitgelicht: Achillespeesontsteking!

Achillespeesontsteking, ook wel Achilles tendinopathie genoemd, is een overbelastingsblessure, wat betekent dat de blessure wordt veroorzaakt door herhaaldelijke belasting op de pees. De achillespeesontsteking ontstaat meestal niet acuut, maar de sporter heeft vaak al langer last van deze klacht die in ernst toeneemt. Als je doortraint, riskeer je geleidelijke verergering en een steeds moeilijker herstel.



—Veel blessures bij beginnende hardlopers: men moet meer naar het lichaam luisteren.

### Anatomie van de Achillespees

De driekoppige kuitspier bestaat uit de gastrocnemius en de soleus. Beide spieren maken een strek beweging in de enkel. De gastrocnemius bestaat uit twee koppen en kan ook een buigbeweging in de knie bewerkstelligen. De soleus ligt onder de gastrocnemius en heeft alleen een functie over de enkel. Beide spieren hebben een gemeenschappelijke eindpees, de achillespees.

De achillespees is de grootste en sterkste pees van het lichaam. De grote krachten van de kuitspiieren worden via deze dikke pees overgebracht naar de hiel. Het is

daarom niet verwonderlijk dat deze pees problemen kan geven.

### Symptomen

De meest voorkomende klacht bij een achilles tendinopathie is pijn tijdens sport of sportgerelateerde activiteiten, terwijl er geen pijn aanwezig is tijdens dagelijkse activiteiten. Er is sprake van een pijnlijke en gezwollen achillespees en rekpijn. Gedurende de eerste stappen aan het begin van de dag kan de achillespees stijf en pijnlijk zijn. Wanneer de klachten een meer chronische karakter krijgen kan er sprake zijn dat de pijn

vervolg volgende pagina

## Blessuresprekuren 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.



fysiotherapie |  
fitness |  
bedrijfsgezondheid |  
diëtetiek |

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



vervolg van pagina 1

niet alleen tijdens het sporten optreedt maar ook tijdens andere dagelijkse activiteiten.

#### De pijn is in te delen in 5 stadia:

1. Pijn na langdurige inspanning, die na enige uren spontaan weer verdwijnt.
2. Pijn die tijdens de warming-up opkomt, tijdens de inspanning afneemt, en pas daarna weer terugkomt.
3. Pijn tijdens én vlak na de inspanning en 's nachts. De pijn verdwijnt pas na langdurige rust.
4. Hetzelfde als punt 3, inclusief prestatievermindering.
5. Constante pijn die niet meer verdwijnt, ook niet na langdurige rust.

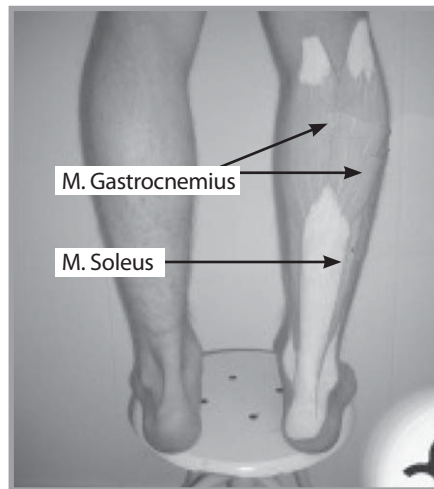
#### Wat is de oorzaak?

Deze blessure komt veelvoor in sporten waarbij veel explosieve- en sprongbewegingen voorkomen, zoals atletiek, volleybal, tennis, badminton, voetbal en hardlopen. Het blijkt dat de aandoening bij mannelijke hardlopers ongeveer drie maal zoveel voorkomt als bij vrouwelijke.

Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen voor het ontstaan van een achillespeesontsteking, vaak hebben die met elkaar te maken. Zoals gezegd is de achillespeesontsteking een overbelastingsklacht, dus mogelijke oorzaken kunnen liggen in:

- Een te snelle opbouw van training, bijvoorbeeld aan het begin van het trainings-seizoen of na een blessure of ziekte.
- Slechte looptechniek
- De achillespees heeft te weinig kracht om de (verhoogde) belasting aan te kunnen.
- Verandering van de bodem waarop men traint.
- Slechte schoenen met te weinig steun of een verkeerde voetbelasting.
- Alle veranderingen in het functioneren van het onderbeen, zoals spier/pees zwakte, verminderde of vergrote beweeglijkheid of standsverandering van het onderbeen
- Overgewicht

Bij 60-80% van de mensen met achilles tendinopathie is er sprake van het te snel opbouwen van intensiteit en duur van de training.



Onderbeen met de 2 koppige musculus (m.) Gastrocnemius en de m. Soleus.

#### Diagnostiek

Om tot de diagnose achilles tendinopathie te komen zijn er een aantal onderzoeksmiddelen beschikbaar. Allereerst zal door een vraaggesprek de sportfysiotherapeut de meeste informatie verkrijgen om een diagnose te stellen. Vervolgens zal de achillespees bekeken worden en zal de drukgevoeligheid bepaald worden. Verder zal er nog gekeken worden naar de beweeglijkheid van de enkel. Ook een echografie en MRI kan gebruikt worden om de diagnose te stellen.

#### Behandeling

In de eerste fasen van achilles tendinopathie worden er verschillende vormen van conservatieve therapie gebruikt. Belangrijk is om de behandeling zoveel mogelijk te richten op het aanpakken van de oorzaak. Met name voor oefentherapie, waarbij de pees gerekt wordt bij het aanspannen van de spieren, is een groot bewijs dat het positief bijdraagt aan het herstel.

Verminderen van de training (vooral ontlasten van de achillespees), is een eerste vereiste voor genezing. Onder begeleiding van de sportfysiotherapeut kan de sporter een trainingsprogramma volgen waardoor de kuitmusculatuur wordt versterkt en de achillespees wordt ontlast. Daarbij horen ook voorzichtige rekkingsoefeningen voor de kuit en pees en uiteindelijk coördinatie oefeningen, gericht op de specifieke tak van sport.

Als er sprake is van een verkeerde voetbelasting dan kan het looppatroon worden

verbeterd, eventueel in combinatie met een inlegzool. Soms kunnen er behandelingen nodig zijn die ervoor zorgen dat de ontstekingsreactie vermindert, hierbij kan men denken aan het inbrengen van medicijnen met stroomvormen. Ook kan het nodig zijn dat de sportfysiotherapeut de beweeglijkheid van de enkel mobiliseert.

Een operatieve behandeling kan geïndiceerd zijn voor mensen die na langdurige conservatieve behandeling geen verbetering ervaren.

#### Preventie

Ook voor deze klacht geldt: "voorkomen is beter dan genezen" en daarom moet men altijd zorgen voor een goede warming-up en cooling-down met rekkingsoefeningen. Zorg verder voor een geleidelijke trainingsopbouw, zeker na een rustperiode of blessure. Indien mogelijk moet men altijd proberen te trainen op een niet te harde ondergrond en te zorgen voor goede schoenen met voldoende steun.

Bronnen: [www.hardloopleblessures.nl](http://www.hardloopleblessures.nl)  
[www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

## Top 10 behaalde FitPoints

**Onze leden in de fitness sparen Fit-points door hun fysieke inspanning. Hoe meer ze sporten, hoe groter het aantal FitPoints.**

De top 10 over de afgelopen drie maanden is als volgt:

	FitPoints
1. Hans Pothof	8287
2. Alita Arends	8126
3. Sander Luchies	7493
4. Hans Abbring	6854
5. Yrina Oelen	6841
6. Tonnie Akse – Reijntjes	6316
7. Henrie Kikkert	6187
8. Jannes Kamphuis	5476
9. Hans Hartman	5179
10. Vincent Maat	5141

#### Goed bezig!

Ons team zal gaan nadenken over de beloning bij het halen van 10.000 Fitpoints!



## Een gezond bedrijf begint bij uw medewerkers! Preventief te werk met de bedrijfsfitheidsscan

Move2be onderstreept het belang van een gezonde organisatie en heeft daarvoor een hulpmiddel ontwikkeld: de bedrijfsfitheidsscan. Hét ultieme middel om de werknemers zich bewust te maken van zijn eigen leefstijl en deze positief te beïnvloeden.

### Sámen werken aan de gezondheid van uw bedrijf

Werknemers die minder fit zijn, zijn zowel lichamelijk als mentaal minder belastbaar, en hebben hierdoor een verhoogde kans op verzuim. Fittere werknemers betekent een lager ziekteverzuim.

Sámen werken aan de gezondheid binnen uw organisatie; dat bevordert niet alleen het teamgevoel onder werknemers, maar ook de algehele gezondheid van het bedrijf. Met de individuele bedrijfsfitheidsscan heeft u een middel in handen om beide te bereiken.

Move2be is een betrouwbare partner met de benodigde expertise om de gezondheid van uw bedrijf wenst te verbeteren. Deskundige fysiotherapeuten, bewegingswetenschappers, diëtisten en extern psychologen werken integraal samen wat betekent dat er maatwerk geboden wordt.

### Doel van de bedrijfsfitheidsscan

De bedrijfsfitheidsscan is ontwikkeld om de gezondheid en fitheid van medewerkers te verbeteren. Doelstelling hiervan is korte en lange termijn gezondheidsrisicofactoren, die leiden tot verzuim, in kaart te brengen en te minimaliseren.

We beogen lichamelijke en mentale gezondheidsproblemen te reduceren en ervoor te zorgen dat medewerkers met meer werkvreugde en betrokkenheid hun functie uitoefenen. De fitheidsscan wordt individueel afgenomen en hierdoor wordt elke werknemer persoonlijk bereikt!

### Hoe gaat het in zijn werk?

Elke werknemer krijgt hierbij een uitgebreide individuele intake, doorloopt diverse fitheidstesten en krijgt, op basis van zijn resultaten, een individueel en persoonlijk advies. Hierin wordt geprobeerd de werknemer inzicht te geven in zijn gezondheid en de risico's die hij hierin loopt op lange en korte termijn. Daarnaast wordt een



persoonlijk advies gegeven over hoe hij verantwoord met zijn lichaam en gezondheid kan omgaan.

Move2be motiveert de medewerker een gezonde en actieve leefstijl te creëren! En hiermee op lange en korte termijn het ziekteverzuim te verminderen.

### Ervaring en effecten

Move2be werkt inmiddels samen met meerdere bedrijven in Hoogeveen om deze te ondersteunen in hun gezondheidsmanagement. Inmiddels werpen deze programma's hun vruchten al geruime tijd af. Voorbeeld hiervan is een bedrijf dat al jaren wordt begeleid door Move2be met de doelstelling de fitheid van zijn medewerkers te verbeteren en het ziekteverzuim terug te dringen. De kern van het programma bestaat uit een jaarlijkse uitgebreide fitheidsscan bij iedere werknemer met een individueel advies en, indien nodig, bedrijfsfitness onder begeleiding. Desgewenst wordt de ondersteuning van een diëtist geboden. Bij fysieke problemen bestaat de mogelijkheid tot een fysiotherapeutisch consult.

De gevolgen voor het bedrijf vertalen zich in een vermindering van het aantal fysieke problemen bij werknemers, wat een gunstig effect heeft op het ziekteverzuim. Daarnaast is er een verbetering van de leefstijl van de werknemers merkbaar, waardoor de risicofactoren op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten zijn verminderd.

### Bedrijfsfitness en andere mogelijkheden

Move2be is al jaren actief op het gebied van de bedrijfsgezondheidszorg. Naast de bedrijfsfitheidsscan kunt U ook bij hen terecht voor reïntegratietrajecten, werkplekanalyse en sinds eind 2007 behoort het aanbieden van bedrijfsfitness ook tot de mogelijkheden. Onder professionele begeleiding van fysiotherapeuten en deskundige fitnessinstructeurs worden verantwoorde fitnessprogramma's samengesteld, die tot doel hebben de gezondheid te verbeteren en deze gezondheidswinst te behouden!!

Voor meer informatie over de mogelijkheden in de bedrijfsgezondheid kunt u contact opnemen met de medewerkers van Move2be via 0528-278111 of [info@move2be.nl](mailto:info@move2be.nl)

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

### Maak je eigen sportdrink

1/10 limonade

9/10 water

1 gram zout (snufje zout tussen duim en wijsvingen die je net niet proeft in je drankje)

Even roeren en je hebt een sportdrinkje dat gelijk is aan extran, isostar, e.d.



## Informatieavond over beklimming Mont Ventoux voor KWF een groot succes!

**De informatieavond over de sponsorbeklimming van de Mont Ventoux, die op 9 febr. jl. bij Move2be gehouden werd, was een groot succes. Ruim 40 belangstellenden waren aanwezig en na afloop was duidelijk dat een groot aantal van hen serieus van plan is deze uitdaging aan te gaan!**

Tijdens deze avond werd er door Monique Satink van Move2be, informatie gegeven over het ontstaan van de samenwerking tussen de Stichting Mont Ventoux en Move2be en de rol en de motivatie van Move2be in deze.

Het doel van de Stichting Mont Ventoux werd duidelijk gesteld: zoveel mogelijk geld inzamelen voor KWF Kankerbestrijding voor landelijke, maar ook regionale projecten. Het Toon Hermanshuis te Hoogeveen, een inloophuis voor kankerpatiënten, is een zo'n lokaal doel. Hanny van Geffen, vrijwilligster van het Toon Hermanshuis, gaf een korte presentatie over wat het Toon Hermans kan betekenen voor (ex)kankerpatiënten en hun omgeving.

Daarna werd er uitvoerig ingegaan op de wijzen waarop de berg beklommen kan worden (wandelen, fietsen, hardlopen) en de fysieke eisen die er aan de deelnemers gesteld worden: een topsporter hoef je niet te zijn om mee te doen aan de beklimming. De periode tot september is nog lang genoeg om conditie en belastbaarheid op te bouwen. Naast individuele inschrijving kun je ook als bedrijf of groep deelnemen.

Rondom de organisatie werd er ingegaan op het binnen te halen sponsorgeld door de deelnemers, de procedure van inschrijving, de diverse reis- en verblijfsarrangementen, de organisatie in Frankrijk met nadruk op de dag van de klim; 3 september 2011!

Tot slot werd er ingegaan op de mogelijkheden die Move2be te bieden heeft aan deelnemers in de voorbereiding en begeleiding naar de top!

Na afloop ontstonden er enthousiaste gesprekken werd duidelijk dat menig een al besmet was met het 'Mont Ventoux'-virus!



*De Mont Ventoux blijft een uitdaging...*

### Mont Ventoux-abonnement

**Voor deelnemers aan de sponsorbeklimming van de Mont Ventoux op 3 september 2011 heeft Move2be een speciaal Mont Ventouxabonnement in het leven groepen.**

U kunt tegen een sterk gereduceerd tarief onbeperkt komen trainen: van vrije fitness met persoonlijke trainingsschema's tot gerichte groepslessen zoals Spinningtrainingen. Uiteraard wordt dit vooraf gegaan door een uitgebreide intake en fitheidstest!

#### Speciale aanbieding: Mont Ventoux abonnement

- **Onbeperkt sporten**
- **Individueel Trainingsschema**
- **Geen inschrijfkosten**
- **1 maart - 1 september (max. 6 maanden)**
- **Voorwaarde: aantoonbaar inschrijving**
- **€ 30,00 per maand**

## Toon Hermanshuis Drenthe lokaal sponsordoel

**Zaterdag 3 september 2011 wordt voor de 5e keer de Mont Ventoux beklommen voor een goed doel: KWF Kankerbestrijding. Een deel van het sponsorgeld gaat, net als afgelopen jaar, naar een goed doel in Hoogeveen: het Toon Hermanshuis Drenthe, een inloophuis voorkankerpatiënten, welke in voorjaar 2011 zijn deuren opent in Hoogeveen.**

## Mont Ventoux Spinning

**Met ingang van 3 maart 2011 zullen er bij Move2be weer speciale Mont Ventoux Spinningtrainingen gegeven worden gericht op de beklimming van de Mont Ventoux op zaterdag 3 september.**

De speciale Mont Ventoux trainingen zijn zo samengesteld dat ze een goede voorbereiding zijn op de beklimming van de Mont Ventoux. Tot aan 1 september zal deze Mont Ventoux training elke donderdag van 20.30-21.30 uur gegeven worden.

Deze trainingen worden verzorgd door onze enthousiaste Spinning instructeur Jan Willem Melisse. Hij is inmiddels ook 'ervaringsdeskundige' als het gaat om het beklimmen van deze uitdagende berg! Bij grote belangstelling zal er gekeken

worden of er een extra uur kan worden toegevoegd. Hou het rooster dus in de gaten!! **Voor de duidelijkheid:** ook degenen die niet meegaan naar de Mont Ventoux kunnen gewoon deelnemen aan de Spinningtrainingen!



## Beweegprogramma Oncologie bij 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.

### Beweegprogramma voor (ex)kankerpatiënten

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, samen met de afdeling oncologie van het Bethesda ziekenhuis en huisartsen, een beweegprogramma ontwikkeld dat zich specifiek richt op (ex-) kankerpatiënten.



### Inhoud beweegprogramma bij Move2be

Na een individuele intake zult u gedurende drie maanden, tweemaal per week, in een groep of individueel trainen. Deze trainin-

gen zullen bestaan uit een gedeelte krachttraining voor spieropbouw en spierkrachttraining, een gedeelte cardiotraining voor verbetering van het uithoudingsvermogen en een andere activiteit. Deze activiteit wisselt 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.

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

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

## Quiz?! De antwoorden

Hierbij de antwoorden op de quizvragen uit de nieuwsbrief van december 2010:

- |  |  |
|--|--|
| <p>1) Je hoeft tijdens het sporten pas te gaan drinken als je dorst krijgt.<br/> <input type="radio"/> Mee eens<br/> <input checked="" type="radio"/> Mee oneens</p> | <p>2) Tijdens een training van 1,5 uur is een bidon vocht voldoende (500 ml).<br/> <input type="radio"/> Mee eens<br/> <input checked="" type="radio"/> Mee oneens</p> |
|--|--|

### Toelichting:

Het lichaam bestaat voor 55% uit water en dient o.a. als transportmiddel voor voedingsstoffen en afvalstoffen. Bloed, zweet en urine bestaan met name uit water. Een goede vochtuishouding is voor de sporter van "levensbelang" vanwege de rol die vocht speelt bij het handhaven van een gelijkmatige lichaamstemperatuur!

### Toelichting:

Advies ten aanzien van de hoeveelheid vochtinname bij sporten:

- < 45-60 minuten sporten: extra vocht niet nodig
- > 45-60 minuten sporten: 150-250 ml vochtinname per 15 minuten
- > 90 minuten sporten: aanvullende koolhydraten

Hieronder een overzicht van het effect op de sportprestaties bij % vocht verlies (o.a.):

- 1% negatief effect op de stofwisseling
- 2% verminderde regulatie van de lichaamstemperatuur en verminderd duurvermogen
- 3% verregaande vermindering van het duurvermogen
- 4-6% krachtsvermindering en verregaande vermindering van het duurvermogen
- >6% kramp, uitputting, bewustzijnsverlies, coma, dood

**Dorstgevoel treedt op bij 2% vochtverlies en dat is dus té laat!!!!**





## Wat is chronische pijn?

(door Wiepie Huisman, bekkenfysiotherapeut i.o. Move2be)

**Pijn is een waarschuwingssignaal dat ons beschermt. Pijn zorgt er bijvoorbeeld voor dat u niet blijft doorlopen met een gebroken been. Acute pijn is dus nuttig. Pijn kan echter ook chronisch worden. We spreken van chronische pijn wanneer pijnklachten langer dan 6 maanden blijven bestaan, terwijl de oorzaak van de pijn genezen of stabiel aanwezig is. De signaalfunctie van pijn (weefselbeschadiging) is dan veelal verloren gegaan.**

### Wat is het verschil tussen acute en chronische pijn?

Er zijn twee vormen van pijn te onderscheiden: acute pijn en chronische pijn. Acute pijn is een signaal dat het lichaam waarschuwt bij letsel zoals een ontsteking, verwonding, beknelling en breuk. Rust kan er bij acute pijn voor zorgen dat het letsel zich herstelt waardoor de pijn verdwijnt. Rust werkt in dit geval dus beschermend.

In tegenstelling tot de acute pijn is chronische pijn géén waarschuwingssignaal. Chronische pijn kan een hardnekkig probleem zijn waar niet altijd een goede medische verklaring of oplossing voor is. Er is dan geen één op één relatie (meer) met het oorspronkelijk letsel. De oorspronkelijk nuttige waarschuwingssignaal is verloren gegaan, terwijl de pijn toch zijn waarschuwingssignalen blijft uitzenden. De pijn is als het ware een eigen leven gaan leiden en blijft gevolgen afdwingen voor het dagelijks leven. Rust werkt in dit geval niet beschermend. Veel rusten kan er dan voor zorgen dat de klachten en beperkingen toenemen. Bijvoorbeeld bij bepaalde bewegingen vermijdt je uit angst voor de pijn, omdat deze als acute pijn blijft aanvoelen. Of je blijft je juist door de pijn heen wat bij heftige pijn moeilijk of niet is vol te houden.

### Hoe acute pijn chronisch wordt

Over het ontstaan van chronische pijn bestaan verschillende theorieën en verklaringen. Wat vaststaat, is dat bij chronische pijnprykkels veranderingen kunnen ontstaan in het neurotransmittersysteem. Neurotransmitters zijn stoffen die zorgen voor de informatieoverdracht tussen zenuwcellen. Door veranderingen in hun type en aantal en door nieuwe verbindingen die in het zenuwstelsel tussen zenuwen kunnen ontstaan, ontstaat pijn. Samengevat: pijnprykkels zorgen voor veranderingen in

het zenuwstelsel, die op hun beurt weer pijn opleveren. De pijn houdt zichzelf dus in stand. Ook van een bepaald eiwit (GDNF) is aangetoond dat het een rol speelt bij het ontstaan van chronische pijn. Het eiwit speelt een rol bij het doorgeven van pijnsignalen en heeft een stimulerend effect op de zenuwen die de pijn begeleiden. Andere factoren die een rol kunnen spelen bij het in stand houden en ervaren van pijn, zijn o.a.:

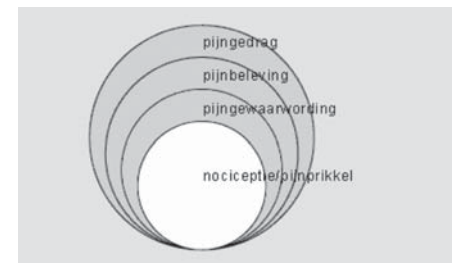
- culturele invloeden: de manier waarop in jouw omgeving/cultuur tegen pijn wordt aangekeken;
- negatieve emoties als angst en onzekerheid: maken dat je de pijn intenser ervaart
- bewegingsangst: minder of anders bewegen vanwege de pijn, waardoor de belastbaarheid afneemt en juist sneller pijn ontstaat.

### Pijn is een complex probleem

Pijnklachten hebben altijd naast een lichamelijk component, ook een cognitief-emotionele en gedragsmatige factor. Met andere woorden: pijn heeft invloed op het voelen, denken en doen. Wanneer je geconfronteerd wordt met lichamelijke klachten maakt de diagnose een bepaalde indruk op je; een gebroken arm vat je op als "gelukkig heb ik alleen mijn arm gebroken" of als "dit kan ik nu echt niet gebruiken, nu kan ik niet doorwerken, net nu ik het zo druk heb." Vanaf het eerste moment kunnen mensen met dezelfde diagnose dus verschillen in hoe zij over hun lichamelijke klachten denken en hoe ze ermee omgaan.

Een pijnklacht heeft dus altijd een cognitief aspect (hoe denk ik erover?). Dit bepaalt ook hoe je je erbij voelt (het emotionele aspect), het maakt of je ergens zin in hebt of niet. Daarnaast beïnvloedt een lichamelijk probleem over het algemeen ook wat

je doet (gedrag). Vanwege pijnklachten beweeg je anders of langzamer, je gaat bijvoorbeeld niet sporten, normaal gesproken verzorg jij de kinderen maar nu doet je partner het, je meldt je ziek op het werk. Onderling beïnvloeden de verschillende aspecten elkaar: op een goede dag doe je wat meer, op een slechte wat minder. Hoe je uiteindelijk functioneert hangt dus af van het samenspel van deze factoren en hoe zij elkaar onderling beïnvloeden.



Loeser JA 1980 Definition of pain. *Medicine*, 7:3-4

Daarnaast speelt pijn ook een rol in je omgeving, zowel binnen het gezin als daarbuiten. Omgekeerd kan de omgeving weer van invloed zijn op de mate waarin je de pijn ervaart. Pijn is dus meer dan een sensorische ervaring die veroorzaakt wordt door weefselschade.

### Wat zijn de behandelmogelijkheden?

Soms kan de oorzaak van pijn niet gevonden worden, maar kan door onderzoek de pijnprykkel of pijngleiding gevonden worden. Hierop volgt dan vaak een behandeling. Dit betekent dan vaak niet dat de pijn verdwijnt, maar eerder sterk verminderd. Soms vinden we de oorzaak van de pijn wel, maar kan geen goede behandeling volgen. Het komt ook voor, dat we de oorzaak of de prikkel van de pijn niet kunnen vinden. Als een eenvoudige behandeling, bijvoorbeeld door (zenuw)blokkade, medicijnen of fysiotherapie, onvoldoende of geen verbetering geeft, bestaan in een aantal gevallen nog verdere gespecialiseerde mogelijkheden.

*Wiepie Huisman, bekkenfysiotherapeut i.o. bij Move2be heeft de mogelijkheden om mensen te begeleiden bij chronische bekkenpijn en de belastbaarheid te vergroten. Zij werkt hierbij multidisciplinair samen.*



## Workshop "Bewust kiezen in voeding"

(door Tina de Vries, diëtiste Move2be)

De schappen in de supermarkt staan boordevol producten: het aanbod is groot, de keus wordt er niet makkelijker door. Ook het assortiment "gezonde" producten neemt enorm toe. Voorzien van diverse logo's als 'bewuste keuze', 'gezonde keuze' en 'ik kies bewust', bedoeld om het verantwoord kiezen makkelijker te maken. Toch was een goede keuze maken in de supermarkt nog nooit zo moeilijk.



*Bewust kiezen met boodschappen doen*

Bij Move2be vonden we dat het hoog tijd werd om hier duidelijkheid in te scheppen en om die reden hebben we een workshop "Bewust kiezen in voeding" georganiseerd. Onder begeleiding van onze diëtist Tina de Vries en haar stagiaire, Folkert Jan Hoogstra, hebben een aantal belangstellende de eerste editie van deze workshop gevolgd.

Na een stuk inleidende theorie werd gezamenlijk een bezoek aan de supermarkt gebracht.

Met behulp van een aantal opdrachten over groente, zuivel, koek, hartige snacks, frisdrank en het kies bewust logo is er veel duidelijk geworden. Zelfs voor degenen die al veel bezig zijn met voeding en verantwoord eten zaten er toch een aantal 'eye-openers' tussen.

Wist u bijvoorbeeld dat een plak ' snelle

jelle' (ontbijtkoek) bijna evenveel calorieën bevat als een roomboter gevulde koek?

Kortom: een geslaagde middag die in de toekomst zeker een vervolg gaat krijgen!



*Pen en papier mee naar de supermarkt om producten te vergelijken*

## Pasta met geroosterde groenten

Bevat per éénpersoonsportie:

Energie 415 kcal- Eiwit 21 g- Vet 13 g-

Koolhydraten 53 g



### Ingrediënten

- 250 g kastanjechampignons, gehalveerd
- 300 g broccoli, alleen de roosjes
- 1 winterpeen, in halve plakjes
- 2 rode uien, in partjes
- 3 tomaten, in stukken
- 1 el balsamicoazijn
- 2 el olijfolie
- 250 g volkorenpenne (pasta)
- 1 potje witte kaasblokjes (200 g), uitgelekt

### Bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Maak de kastanjechampignons schoon met keukenpapier.
- Schep ze in een bakblik om met de broccoli, de winterpeen, de ui en de tomaat.
- Breng op smaak met (versgemalen) peper en zout.
- Besprenkel de groenten met de azijn en de olijfolie.
- Schuif het bakblik in het midden van de oven en rooster de groenten in 25 minuten gaar. Schep ze regelmatig om.
- Kook ondertussen de penne beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Giet de pasta af en schep de groenten met aanhangend vocht erdoor.
- Verdeel de pasta met groenten over 4 warme diepe borden en strooi de kaasblokjes erover.
- Strooi er nog wat peper over.

Bron: [www.ah.nl](http://www.ah.nl)



# Groentewijzer

groente bereid	beschikbaarheid				per 100 gram				bewaar-tijd ***	nodig voor 2 ons groente (gram)	kook-tijd* (minu-ten)
	lente	zomer	herfst	winter	energie (kcal)	vezel (g)	ijzer (mg)	vit. C (mg)			
andijvie	■	■	■	■	10	5	0,6	0	2	300-350	5
artisjok	■	■	■	■	46	2	1,5	8	7	combi	45
asperges	■	■	■	■	16	1	1	10	7	250-300	8
aubergine	■	■	■	■	16	3	0,5	4	Δ/6	200-250	5
bleekselderij	■	■	■	■	12	2	0,5	10	2	300-350	10
bloemkool	■	■	■	■	14	2	0,3	41	10	250-300	10
boerenkool	■	■	■	■	41	3	1	40	7	400-450	20
bospeen	■	■	■	■	17	3	0,2	2	4-5	200-250	5
broccoli	■	■	■	■	20	4	1	34	5	250-300	4
champignons	■	■	■	■	17	3	1	1	2-3	combi	5
Chinese kool	■	■	■	■	16	3	1	10	2	300-350	8
courgette	■	■	■	■	17	1	0,5	3	Δ/6	200-250	5
doperwtten	■	■	■	■	60	5	2	25	4	500-700	10
knolselderij	■	■	■	■	32	5	1	6	Δ/21	250-300	15
koolraap	■	■	■	■	12	1	0,5	25	Δ/35	200-250	15
koolrabi	■	■	■	■	24	2	1	50	2	200-250	10
kousenband	■	■	■	■	22	4	1,1	9	2	200-250	15
maïs	■	■	■	■	69	3	0,5	0	3	250-300	20
paddenstoelen	■	■	■	■	20	3	0,5	6	2-3	combi	5
paksoi	■	■	■	■	10	5	0,6	0	2	300-350	5
paprika	■	■	■	■	16	2	0,5	30	Δ/7	combi	5
peulen	■	■	■	■	28	3	0,5	35	5	200-250	5
pompoen, heel	■	■	■	■	14	1	0,1	7	Δ/60	300-350	
postelein	■	■	■	■	16	3	3	4	2	350-400	5
prei	■	■	■	■	22	4	0,6	15	14-21	350-400	10
raapstelen	■	■	■	■	20	2	3	15	2	300-350	5
rode bieten	■	■	■	■	23	3	0,3	3	2	200-250	17
rodekool	■	■	■	■	17	3	0,3	38	Δ/21	200-250	20
savoieikool	■	■	■	■	29	2	0,5	20	Δ/14	250-300	10
schorseneren	■	■	■	■	81	2	1,5	4	Δ/14	250-300	20
snijbonen	■	■	■	■	15	4	0,5	5	2	200-250	10
sperziebonen	■	■	■	■	24	4	1,1	5	2	200-250	15
spinazie	■	■	■	■	16	3	1,3	6	2	350-400	5
spitskool	■	■	■	■	16	3	0,4	8	2-3	250-300	10
spruiten	■	■	■	■	26	3	0,6	66	7	200-250	10
taugé	■	■	■	■	49	0	1	7	5	combi	1/2
tuinbonen	■	■	■	■	36	5	0,8	30	7	450-500	5
uien	■	■	■	■	20	1	0,5	5	Δ/28	combi	10
venkel	■	■	■	■	12	2	1,4	3	2	250-300	10
wortel	■	■	■	■	17	3	0,2	2	Δ/35	200-250	15
witlof	■	■	■	■	12	1	0,2	1	10	250-300	5
witte kool	■	■	■	■	11	3	0,2	15	Δ/21	200-250	10
zuurkool	■	■	■	■	7	3	0,3	25	3	200-250	5
groente rauw											
komkommer	■	■	■	■	8	1	0,2	0	Δ/14	combi	rauwkost
radijs	■	■	■	■	20	1	2	20	6	combi	
tomaten	■	■	■	■	11	1	0,3	15	Δ/7	combi	
tuinkers	■	■	■	■	8	3	2,5	50	10	combi	
veldsla	■	■	■	■	20	3	4,0	40	2	combi	
ijsbjergsla	■	■	■	■	8	1	0,3	0	2	combi	

\* Minimale kooktijden voor optimaal behoud van waardevolle stoffen  
 \*\* Eet maximaal twee keer per week nitraatrijke groente en niet in combinatie met vis  
 \*\*\* Aantal dagen houdbaar

Bron: NEVO-tabel 2006

## Variatie is gezond

Groente en fruit zijn lekker en ook nog eens erg gezond. Er zitten weinig calorieën in, terwijl ze wel veel vitamines, mineralen en voedingsvezel leveren. U kunt er volop mee variëren. Dat is nog gezond ook, want elke soort bevat weer andere voedingsstoffen. Deze groente- en fruitwijzer helpt u bij uw keus!



### Verse groente, uit pot of blik?

Verse groente vinden de meeste mensen het lekkerst, maar het maakt qua voedingsstoffen eigenlijk nauwelijks verschil of u verse groente bereidt of iets kiest uit de diepvries, pot of blik. Voor de gezondheid is het vooral belangrijk om minstens 200 gram groente per dag te eten en daarbij volop te variëren.

### Koken, roerbakken of in de magnetron

Door groente in weinig water te koken, gaan er zo min mogelijk voedingsstoffen verloren. Kort roerbakken in olie is ook een prima methode. Verder is groente goed klaar te maken in de magnetron. U hoeft dan geen zout en bijna geen water toe te voegen.



### Legenda

- Grote aanvoer
- Gemiddelde aanvoer
- Weinig aanvoer
- Geen aanvoer
- Δ Buiten de koelkast bewaren (12-15 °C)
- ◇ Gekoeld bewaren (4-7 °C)
- combi Maak een combinatie om aan de dagelijkse hoeveelheid groente te komen
- n Nitraatrijk \*\*
- ⊗ Niet rauw eten