

# Beweging ... Bloed moet stromen



**OLIVIER BEUCKELAERS**

**KINESITHERAPEUT**

**SPORTLIEFHEBBER**

**HVV-PAJOTTENLAND**

**LA MOTTE, 10-02-2012**

# Waarom ?



Binnen mijn beroep vind ik het belangrijk beweging te promoten. Dit zowel voor de jeugd als voor iedereen.

Oorspronkelijk leefden we in de brousse, waar “ the survival of the **fittest** ” overheerste.

Vandaag is deze fitheid bij velen echter ver zoek.  
Wat meer beweging kan helpen om te komen tot een gezond en dynamisch leven.

Een gezonde mens heeft wel duizend wensen, een zieke meestal maar één.

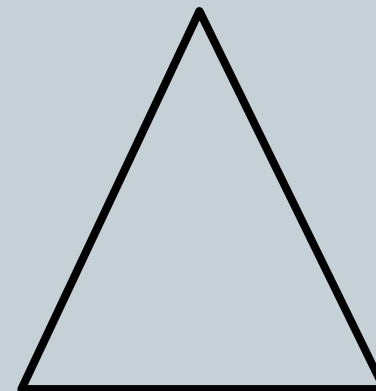
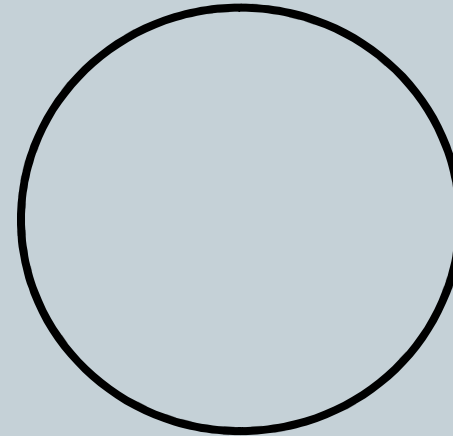
# Inleiding



- Voor de puristen, deze presentatie heeft niet de pretentie een wetenschappelijk doctoraat te zijn.
- Anderzijds geeft zij wel een inzicht in de problematiek van vandaag.
- Op een luchtige toon bekijken we waarom beweging zo belangrijk is voor de kwaliteit en de duur van ons leven.

Waarom heet het toch een 'levens' verzekering ?

# Klein testje !!!

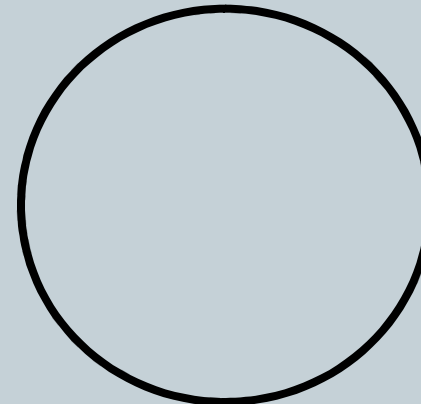


# Antwoord !!!

Berend Rubingh ( management )



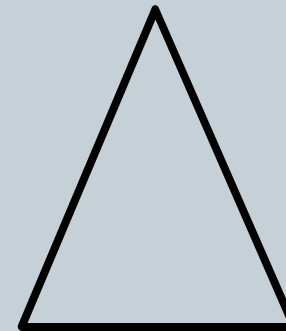
**Vragenstellers, het moet juist zijn**



**Het moet leuk zijn, harmonieus**

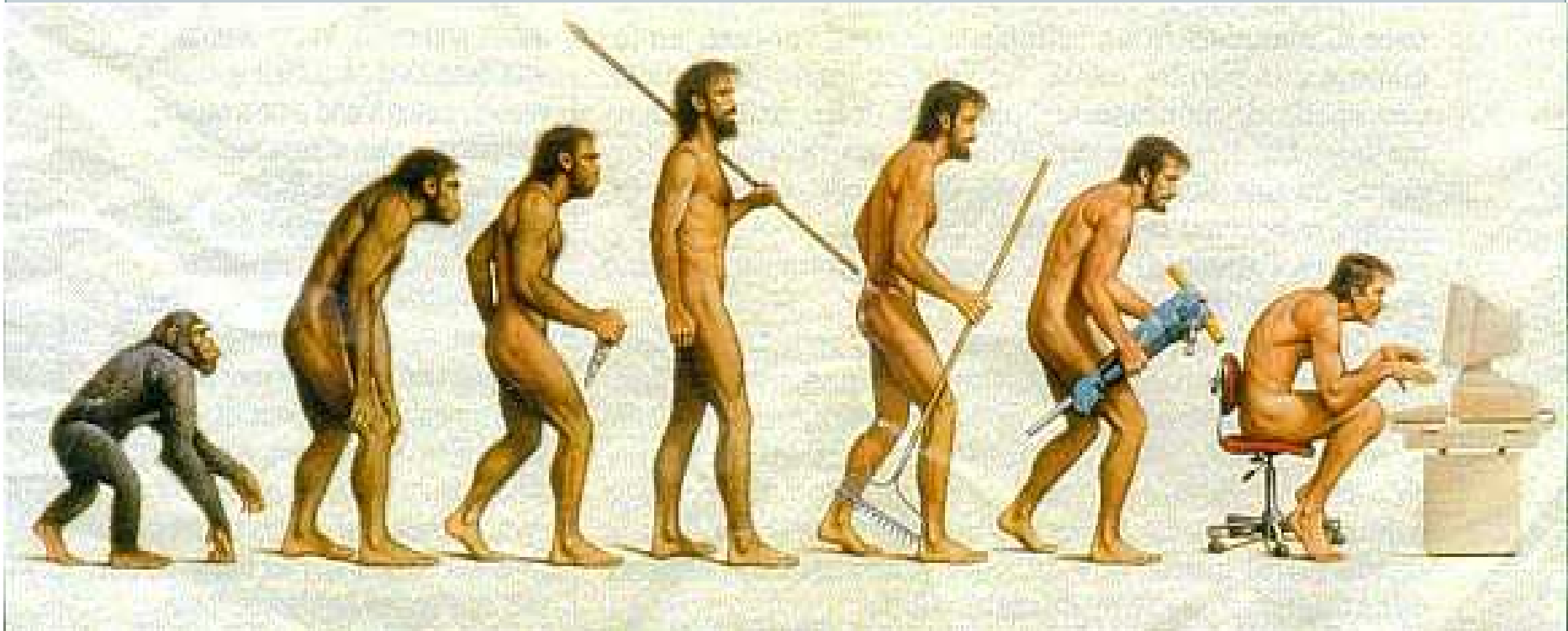


**Think out of the box**



**Sex, drugs and rock & roll**

# Evolutie van de mens in beeld



De gezondheid van een persoon kun je afmeten aan wat hij met twee tegelijk neemt : pillen, of de treden van een trap.

# Primaire biologische behoeften

- Eten
- Drinken
- Slapen
- Voortplanting
- Optimisme ( lachen ? )



R / Beweging : wandelen

Bij een inspanning beseffen we pas hoe noodzakelijk lucht is

## Campagne Vl. Gemeenschap : gezond bewegen (2008 )



Gezond bewegen is een niveau van fysieke activiteit met positieve gezondheidseffecten tot gevolg.

Bij volwassenen beveelt men aan om dagelijks minimaal 30' matig tot intensief te bewegen.

Bij kinderen en jongeren is dat minimaal 60'.

Om de kans op overgewicht te verkleinen moet dit verhoogd worden naar 60 tot 90' per dag voor volwassenen.

Niets is zo rendabel, als tijd geïnvesteerd in kinderen



# De Feiten



- Slechts 43,7% jongens en 33,3% meisjes ( 12,5 jaar ) behaalt de aanbeveling van 5 x / week 60' fysieke activiteit.
- 40% van de bevolking doet minstens 30' aan matige tot intensieve lichaamsbeweging per dag.
- Vrouwen bewegen minder dan mannen.
- Het niveau van fysieke activiteit daalt naarmate we ouder worden.
- Mensen met een lager opleidingsniveau bewegen minder in hun vrije tijd.

24 uur in een dag, 24 bierflesjes in een krat : Toeval ?

# Overgewicht (Bmi > 25) en Obesitas (Bmi > 30)



- 60% van de Vlaamse bevolking heeft een te grote middelomtrek ( Ideaal voor mannen < 94 cm, vrouwen < 80 cm )  
Mannen: > 94 cm : verhoogd risico                      Vrouwen : > 80 cm  
                 > 102 cm : sterk verhoogd risico                      > 88 cm
- 40% van de volwassen Vlaamse bevolking heeft geen gezond gewicht.
- 10% van de kinderen heeft overgewicht of obesitas.
- De opleidingsgraad heeft invloed op het gewicht.
- Er is een stijgende trend in alle leeftijdsgroepen.

Je kunt je nauwelijks voorstellen dat hij één miljoen andere zaden te vlug af is geweest.

# Type 2 (Pre)diabetes bij kinderen



- 15 jaar geleden nog onbestaand in Europa
- Vandaag in de VS > type 1 patiënten
- Obesitas en te weinig beweging als oorzaken
- Obesitas = slechte voedingsgewoonten
  
- Opleggen van normen aan producenten ?
- Snoepautomaten in scholen, zwembaden ?
  
- Exponentiële groei : Toekomst ???

Het gaat niet om 'meten om te weten' maar wel om 'meten om te managen'

# Metabool syndroom : wat en wanneer ?



Verhoogde buikomtrek is “conditio sine qua non”  
+ de aanwezigheid van 2 van de volgende punten :

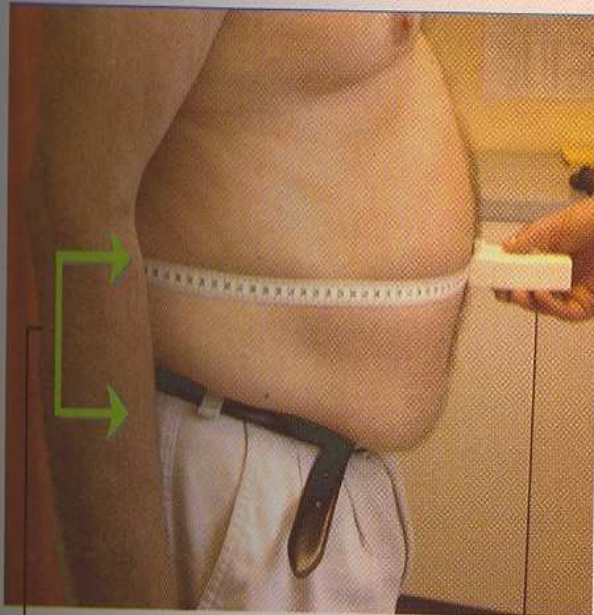
- Hoge bloeddruk (  $> 130 / 85$  )
- HDL Chol  $< 40$  mg/dl (m),  $< 50$  ( vr.)
- TG  $> 150$  mg/dl of behandeling
- Glycemie  $> 100$  mg/dl of Type 2 Diab



Het is grosso modo een stofwisselingsaandoening die veroorzaakt wordt door een disbalans tussen voedselopname en lichamelijke activiteit.

Met andere woorden : te veel eten en te weinig beweging.

Alles wat omhoog gaat, komt ook weer omlaag, behalve mijn gewicht.

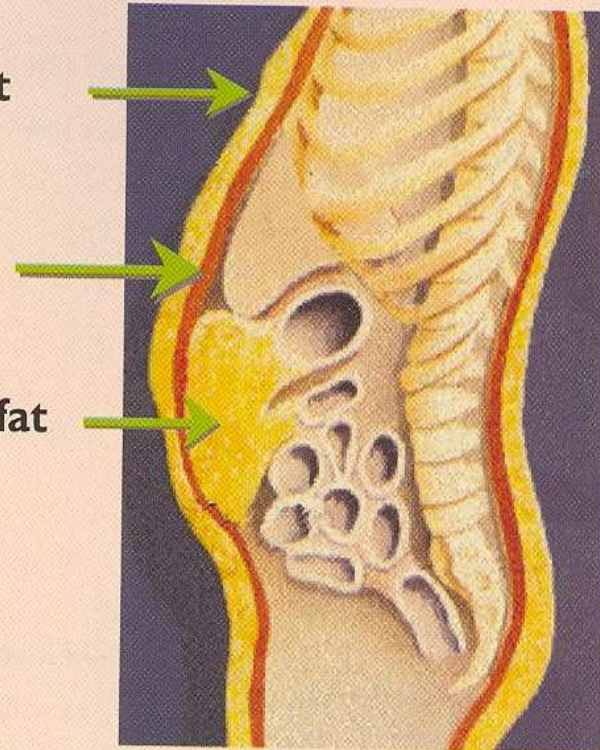


Measure waist between  
iliac crest and lower ribs

Subcutaneous fat

Abdominal  
muscle layer

Intra-abdominal fat



## THERAPY = LIFESTYLE MODIFICATION

DIET: Mediterranean

Low sodium

Low glycemic index

EXERCISE : 30 min / day removes abdominal fat

LIPOSUCTION : no effects on insulin sensitivity or on CV risk!

People don't resist change, they resist being changed.

# Hart- en vaatproblemen



- Treden tot tweemaal zo frequent op bij patiënten met het metabool syndroom.
- Krachttraining als redding (5) : UZA, artikel bodytalk.
- Kroatië voor en na de oorlog als praktisch voorbeeld.
- Daling sterftecijfer CV. : - 1/3 geneeskunde  
- 2/3 aanpassen leefgewoonte

Fietsend tegen de wind in, kun je wel eens vergeten dat het wiel is uitgevonden.

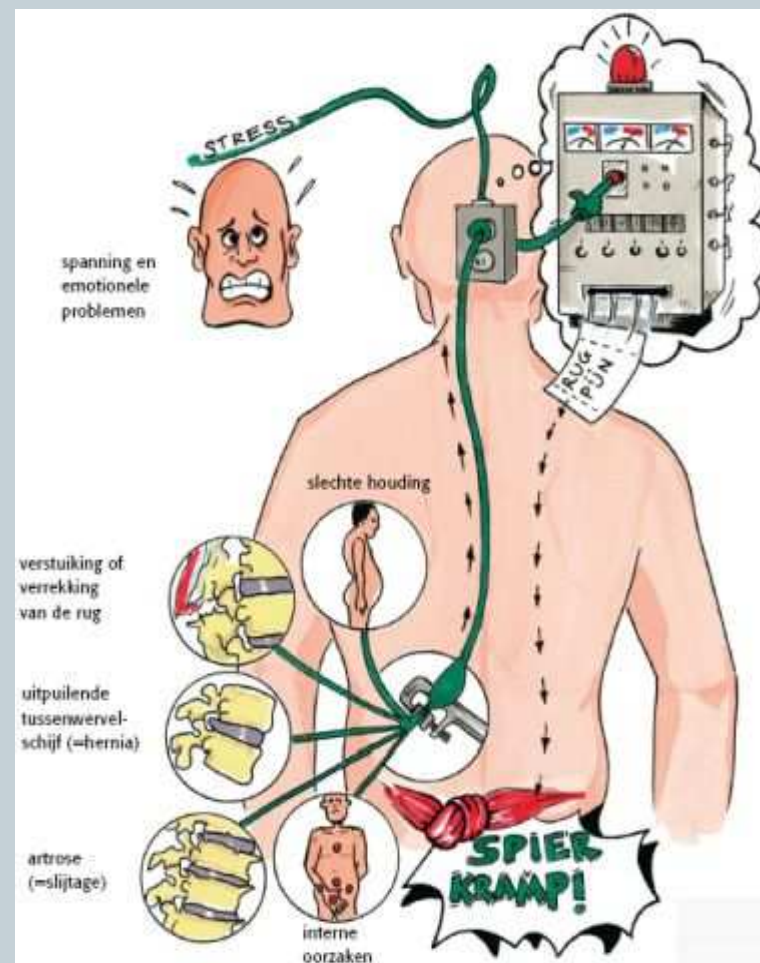
# Arthrose : Motion is the lotion for the joint



- Door beweging wordt kraakbeen ‘wakker gemaakt’ en behoudt het zijn functie. Beweging helpt immers de voedselvoorziening van het kraakbeen. Gewrichten “slijten” dus niet door beweging, dat is een misverstand.
- Spieren, pezen en banden rondom het gewricht kunnen het gewricht ondersteunen en mee helpen om schokken op te vangen. Door regelmatige lichamelijke activiteit kunt u deze weefsels versterken.
- In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarin veelzijdig wordt bewogen. Goede activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en activiteiten in het water.
- Overbelasting kunt u voorkomen door een rustige opbouw van de bewegingsactiviteiten.

# Rugklachten :

- Multipiele oorzaken
  - Anatomisch
  - Degeneratief
  - Psychologisch
- Doorbreken - vicieuze cirkel
- Wandelen is de beste therapie



Een sterke rug beschikt over een automatische piloot



# Verouderen en de hersenen



1. MRI : Fitte ouderen verliezen minder snel hersenweefsel dan niet-fitte leeftijdsgenoten ( 66-70jr ).
2. Wie minstens 3 keer per week sport ( stevig wandelen, lopen, zwemmen of fitness ) heeft 30 tot 40 % minder kans op dementie, Alzheimer.
3. Ouderen ( 60 – 74 jr ) die 6 maanden fitness deden, scoorden beduidend beter op diverse gebieden dan de controlegroep.
4. Onderzoek bij 500 joggers / norm : Na 20 jaar bleek 34 % van de niet-joggers overleden te zijn tov. 15 % van de joggers. Ouderdomskwaaltjes traden bij de joggers 16 jaar later op.

Iedereen wil ouder worden, maar niemand wil het zijn.

# Verouderen en seks



- Vanaf je 40 daalt testosteron gemiddeld met 1 % / jr
- Wat slecht is voor het hart, is slecht voor de penis.
- Hou je buik onder controle.
- Zorg voor een goede nachtrust.
- Krachttraining is de meest efficiënte manier om je testosteron te onderhouden.
- Blijf seksueel actief.

Seks is een van de negen redenen voor reïncarnatie.  
De andere acht zijn onbelangrijk.

"Ook in de liefde ontwikkelt men zich van smulpaap tot fijnproever."

# Psychische problemen : Een burn-out **is in.**



- Vrouwen huilen, zijn angstig, maar mannen drinken.
- Vrouwen zijn tweemaal zo vaak depressief als mannen.
- De grootste dip beleef je rond je 44
- Expressie voorkomt depressie

Houd structuur, leef gezond en regelmatig.

- Beweeg : Boost je bovenkamer, maak > endorfines aan.

- Dr. Daniel Servan-Schreiber :

Een goed hartritme heeft een dempende invloed op het emotionele brein. Drie keer actief sporten heeft na enkele maanden hetzelfde effect als het gebruik van antidepressiva

# Beweging als sociaal gegeven



- Samen met anderen = motivatie + plezier
- Samen met anderen = morele verplichting
- Sport is een sociaal gegeven, voor kids een sociale controle, voor anderen een netwerk.
- Expressie voorkomt depressie



It's the mind that makes the body rich ( Shakespeare )

# Slaapritme



- Beweging en sport bevordert je nachtrust, want je wordt er gezond moe van en het helpt stress bestrijden. Bouw ontspanning in na het sporten.
- Circadiaans ritme of biologische klok.
- Te weinig slapen maakt dik wegens een negatieve invloed op het suikermetabolisme in ons lichaam.
- Slaapgebrek heeft dus invloed op type 2-diabetes.
- Panoramisch zicht \*.

Op beide oren slapen is praktisch niet uit te voeren.

# Beweging , het goedkoopste medicijn



- Het houdt je botten sterk.
- Je houdt je hart, vaten en longen fit.
- Het verbetert je algemene conditie.
- Het houdt je gewicht en ook diabetes onder controle.
- Je krijgt je testosteron op en versterkt je spieren.
- Je voelt je psychisch beter, sociaal actiever.
- Je houdt je prostaat en penis in conditie.
- Bewegen = pensioensparen
- Eerst bewegen, dan diëten.

Een reis van 1000 mijl start met één stap

# Training ( Schematisch )



Krustrup et al.

Effects of physical training on life-style diseases

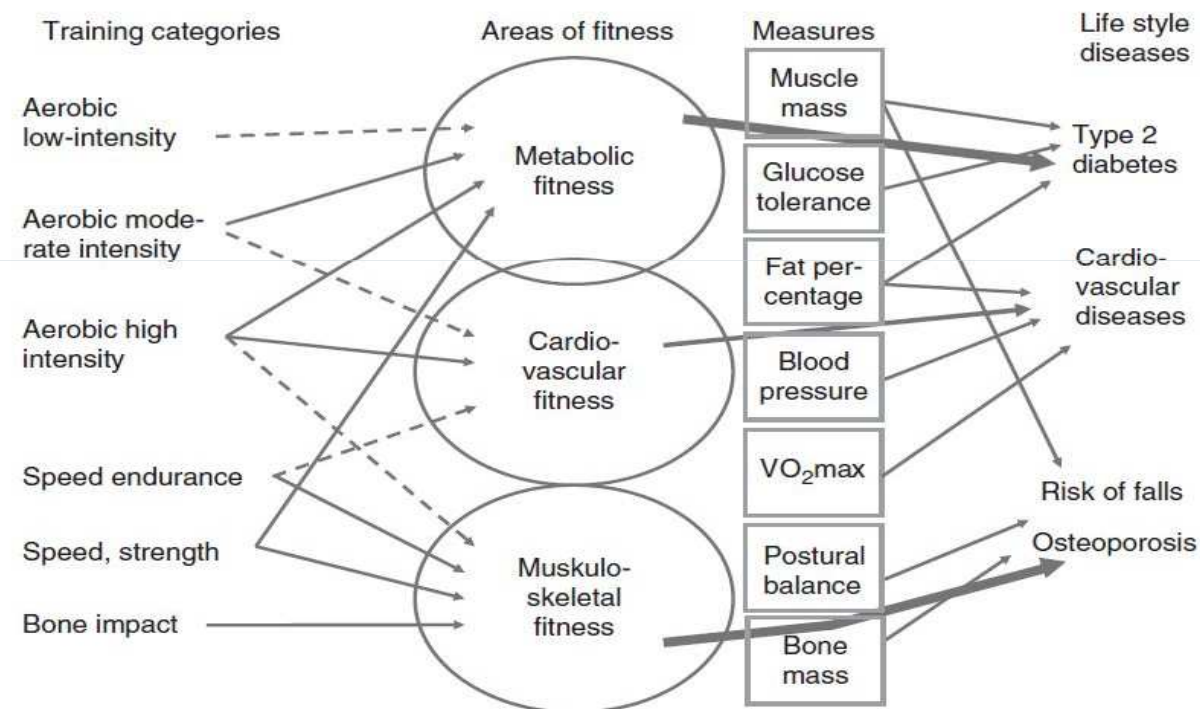


Fig. 1. Overview of the impact of different types of training on various fitness capacities and their relationship to the risk of certain life-style diseases. Full lines denote comprehensive effects and/or well-known relationships. Dotted lines denote sub-optimal yet positive effects.

# Hoe bewegen



- **Elke stap telt**, richting 10.000 stappen per dag!  
10.000 Stappen Vlaanderen - project voor een betere gezondheid
- Cardiotraining via verschillende vormen : cross-trainer of rotex, zwemmen, fietsen, joggen.
- Krachttraining : Pushups, squats, personal fitness.
- Overdrijven is ongezond, progressief is de boodschap.

Word bokser, meer kans op slagen.



# Knowing-doing gap ???



Veel van de zaken die hier besproken zijn, weten jullie. Waarom ze dan eigenlijk niet toepassen ?

Prioriteiten stellen ( tijd ).

Korte termijn denken  $\longleftrightarrow$  Lange termijn visie.

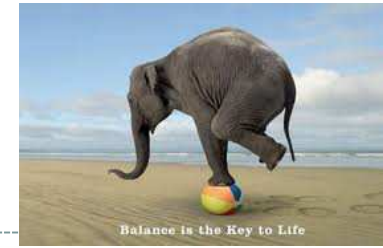
Aanpassen leefgewoonten = angst voor verandering.

Mensen die geen tijd kunnen ( willen ) maken om te bewegen, zullen wel tijd moeten maken om ziek te zijn.

( Dr. Toon Claes en Eddy Merckx in “ Fietspassie”)

De enige plaats waar succes voor werken komt, is in het woordenboek.

# Besluit - Toekomst



- Gezien het tekort aan beweging, maar anderzijds wel het belang er van, denken we dat het noodzakelijk is om in de toekomst “ beweging” zoveel mogelijk te promoten in onze activiteiten, zeker bij kinderen.
- Mensen zijn veel te dikwijls bezig met wat ze niet hebben. Dat levert een boel frustraties op. We moeten met zijn allen wat meer aandacht hebben voor wat we wel hebben, en daarvan genieten.
- Iedereen is vrij om er mee te doen wat hij wil, het te interpreteren hoe hij het wil.
- “Mens sana in corpore sano” dient voorop te staan.

Werken aan verandering = werken aan kwaliteit (of andersom?)

# Move to cure



People with goals succeed better, because they know where they are going.

# Wat referenties



- Tijdschrift bodytalk
- Annet Maseland & Ton Bakker : De testosteronfactor
- Dr Toon Claes en Eddy Merckx : Fietspassie
- [www.cardio.belgium.be](http://www.cardio.belgium.be) – presentaties – Dr. Coppieters
- Paul Van Den Bosch : Beter trainen met de hartslagmeter
- J.J. de Morree e.a. : Inspanningsfysiologie, oefentherapie en training
- Prof.Dr.J.Vrijens, Basis voor verantwoord trainen
- [www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be) + [www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be)
- Han Kemper : Fitte kinderen, sportieve tieners
- Jan B. Eyskens : Body in peace

Aujourd'hui, on ne traite plus des patients, mais des impatiens.

# Bibliografie Cardio



- (1) *Circulation*. 2004;109:1371-1378. (gratis via <http://circ.ahajournals.org/cgi/reprint/109/11/1371>)
- (2) *Journal of Applied Physiology*. 2008; 105: 766-768. (gratis via <http://jap.physiology.org/cgi/reprint/105/2/766.pdf>)
- (3) *European Heart Journal Supplements*. 2005; 7: J5–J9. (gratis via [http://eurheartjsupp.oxfordjournals.org/cgi/reprint/7/suppl\\_J/J5](http://eurheartjsupp.oxfordjournals.org/cgi/reprint/7/suppl_J/J5))
- (4) *Circulation* 2009;119;1977-2016. (gratis via <http://circ.ahajournals.org/cgi/reprint/119/14/1977>)
- (5) *European Heart Journal*. 2008; 29: 1858-1866. (gratis te downloaden via <http://eurheartj.oxfordjournals.org/cgi/reprint/29/15/1858>)
- (6) *Circulation*. 2007; 116; 2110-2118. (Gratis via <http://circ.ahajournals.org/cgi/reprint/116/19/2110.pdf>)
- (7) *Journal of Applied Physiology*. 2008; 105: 766-768. (gratis via <http://jap.physiology.org/cgi/reprint/105/2/766.pdf>)

# Referenties omtrent joggen bij ouderen



- (1) Current opinion in rheumatology. 1999; 11: 413-416.
- (2) [www.bostonmarathon.org](http://www.bostonmarathon.org)
- (3) Arthritis & Rheumatism. 2007; 57: 6-12.
- (4) American Journal of Preventive Medicine. 2008; 35: 133-138.
- (5) Archives of Internal Medicine. 2002; 162: 2285-2294.
- (6) Arthritis Research & Therapy. 2005; 7: R1263-R1270.
- (7) Arthritis & Rheumatism. 2005; 52: 3507-3514
- (8) Arthritis & Rheumatism. 2007; 57: 1-2.
- (9) Osteoarthritis & Cartilage. 2008; 16: 654-659.

# Referenties verouderen ( + sex )



1. Journal of Gerontology. 2003 ; 58 : 176-180
2. Archives of Internal Medicine. 2006;166:1115-1120
3. Nature. 1999; 400 : 418-419
4. Chakravarty EF, Hubert HB, LingalaVB, Fries JF. Reduced disability and mortality among aging runners: a 21-year longitudinal study. Arch Inter Med 2008; 168(15):1638-1646.
5. Bodytalk, oktober 2009 – De veroudering vertraagd
  
6. FinoulstM, Vanderschueren D. : De pikorde. Houtekiet, Antwerpen 2008
7. Laughlin GA, Barrett-Connor E, ea. : Testosterone and Mortality in Older Men.
8. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 2008;93(1): 68- 75.

# Referenties slaapritme



1. Proceedings of the Nat. academy of sciences in the USA. 2008; 105: 1044-1049
2. Obstructive sleep apnea and type 2 diabetes: interacting epidemics. Tasali E, Mokhlesi B e.a
3. Metabolic consequences of sleep and sleep loss. Van Cauter E, Spiegel K, Tasali E, e.a