

# “Gericht bewegen heeft positieve invloed!”

Lifestyle, werk en osteoporose. Er valt veel over te vertellen vanuit vele invalshoeken en specialismen.

**BROS vroeg Cokkie van Santen, oefentherapeute Cesar/Mensendieck, naar haar visie op dit thema.**

## Wat houdt oefentherapie volgens Cesar/Mensendieck precies in en hoe kan deze therapie van nut zijn voor osteoporosepatienten?

De Oefentherapeut Cesar of Mensendieck leert mensen goed bewegen. Dat wil zeggen: voor die persoon in zijn specifieke omstandigheden optimaal veilig, voldoende, op de juiste manier, zodat gewrichten niet overbelast raken, spieren goed samenwerken en de juiste spanning en kracht hebben. De oefentherapeut bekijkt en oefent de kwaliteit van bewegen en helpt een persoon optimaal te functioneren in zijn dagelijks leven: bij werken, sporten en andere activiteiten.

Werken is belastend en kost energie. Werken terwijl je een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat hebt, kost nog meer energie en geeft nog meer belas-

ting. Toch wil je zoveel mogelijk, zo goed mogelijk doen, zonder je ziek te voelen of oververmoeid te raken. De oefentherapeut kan daarbij adviseren met betrekking tot:

- afwisseling in houding en werkzaamheden;
- voldoende pauze en echte bewegingen;
- het maken van meerdere wandelingetjes per dag (bijvoorbeeld van 10 minuten);
- het rusten bij extreme vermoeidheid (bijvoorbeeld een gelegenheid zoeken om 10 minuten te liggen).

Dit geldt ook voor sporten. Sport is goed, maar te veel sporten kan averechts werken. De oefentherapeut geeft de persoon met osteoporose (al dan niet met fracturen) inzicht in:

- wat het lichaam aankan;
- hoe het skelet ondersteund kan worden door het juiste gebruik van spieren;
- wat een goede training is;
- wat nog meer kan bijdragen aan een goede gezondheid en aan fitheid;
- hoe het lichaam kan herstellen van inspanningen en vermoeidheid door middel van ontspanning en rust.



Cokkie van Santen



Deze aspecten leert de patiënt te integreren in zijn leven en leefstijl. Een voorbeeld uit de praktijk: Ik leerde iemand iemand met klachten in de bovenrug wat een goede zithouding is. Zij ontdekte toen dat ze niet een goede zithouding kon aannemen op de bank waarop zij altijd op zat (te lezen, te eten, tv te kijken). Ze bracht hier verandering in door een goede 'eigen' stoel te gebruiken en het zitten veel vaker te onderbreken om even te lopen of een klein klusje te doen. Zo heeft ze ook naar de stoel en haar gedrag op het werk gekeken.

### Zoals u al zei: "Sporten is goed, maar te veel sporten kan ook averechts werken". Wat is volgens u een actieve leefstijl zonder het risico te lopen dat het te veel wordt?

Voor iedereen geldt: bewegen heeft een positieve invloed op je gezondheid. Ik voeg daar zelfs aan toe: 'Gericht (met aandacht) bewegen'. Dat is een antwoord op wat mensen zeggen: ik beweeg de hele dag al in mijn huishouden, etc. Maar gericht bewegen lijkt tijd te kosten. Daarom geef ik tips zoals:

- Loop naar de brievenbus wat verder bij je vandaan wanneer je een brief moet posten en kom met een omweg weer naar huis.
- Stap één of twee tram- of bushaltes later op of eerder uit.
- Neem een of twee trappen als je naar de vierde etage moet, en dan pas de lift. Zie het als een sport om een keer extra naar boven te lopen en wees er trots op.
- Gebruik een stappenteller om te zien wat je al doet en om meer te gaan presteren. Dat geeft een goed gevoel.
- Draag schoenen waar je lekker op kunt stappen! Lichte sportkleding dragen bij een wandeling kan ook stimulerend werken. Op deze manier meer bewegen zal de botaanmaak stimuleren, het fitheidsgevoel vergroten en meer zelfvertrouwen geven, waardoor bijvoorbeeld ook de angst om te vallen verkleint of verdwijnt.

### Heeft u ook adviezen voor wat betreft meer bewegen in clubverband?

Deelnemen aan clubs, zoals 'Meer bewegen Voor Ouderen', wandelclubs, Nordic Walking, (volks)dansen heeft veel voordelen.

- Vaste afspraken, dus structuur in je dag/week.
- Je krijgt bondgenoten (klinkt positiever dan lotgenoten).
- Het is vaak gezellig. Meedoen geeft vaak een volstaan gevoel. Daarnaast kun je je beter ontspannen en wellicht lekkerder slapen. In mijn groepjes (waaronder mensen met Parkinson, ouderen, mensen met overgewicht) merk ik dat men elkaar stimuleert om te komen, ook als ze eigenlijk naar een verjaardag moeten.
- In de groepjes passeren veel aspecten van het leven de revue: vallen, hulpmiddelen of niet, 'het ouder worden', recepten, maar ook uitgaan, cultuur of de kleinkinderen.
- Een vorm van doorlopende training lijkt mij noodzakelijk. Op deze manier is het ook gemakkelijk vol te houden.

Samen actief bewegen hoeft niet altijd in clubverband te gebeuren. Afspreken met vrienden komt vaak neer op thuis zitten en eten en drinken. Mijn advies is: maak samen eerst een wandeling. Het is van groot belang dat mensen met osteoporose actief blijven bewegen: sporten, spelen, fietsen, dansen of wandelen.

Een actieve leefstijl en elkaar stimuleren tot net wat meer prestatie en training zullen zeker bijdragen aan een groter gevoel van fitheid, een betere gezondheid en aan meer zelfvertrouwen.