

1 Januari 2017

1e kwartaal



# MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

Wij zijn te bereiken op  
telefoonnummer:

**0174-630740**

(van 08.00 tot 22.00 uur)

en via de email:

**mtc@fysiomoveon.nl**



Namens het team van Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On en Cisca Arkesteijn wensen wij u een gezond & sportief 2017.

Wilt u uw training alleen afzeggen, maak dan gebruik van ons e-mailadres: [mtc@fysiomoveon.nl](mailto:mtc@fysiomoveon.nl).

Wilt u uw training afzeggen en inhalen, maak dan gebruik van ons telefoonnummer: 0174-630740.

Vergeet tijdens de training uw bidon en handdoek niet!



**Wist u dat  
Move On  
tegenwoordig  
ook te vinden  
is op  
Facebook?**

Het infobulletin komt éénmaal per kwartaal uit en is bedoeld voor deelnemers van Medisch Trainings Centrum Move On.

Redactie:  
Astrid Barendse  
Monique van Os

Redactie-adres:  
[mtc@fysiomoveon.nl](mailto:mtc@fysiomoveon.nl)

De eerst volgende uitgave van het infobulletin verschijnt 1 april 2017

## “De winterdip te lijf”

Guur weer, weinig zon, korte dagen. Veel mensen voelen hun energie langzaam wegsijpelen. Na de zomervakantie zaten ze vol plannen, maar nu de dagen korter worden zijn ze niet meer vooruit te branden. 's Ochtends hijsen ze zich met moeite uit bed; 's avonds hangen ze het liefst op de bank. Veel mensen hebben last van een winterdip. En daarom geven wij graag warme, opbeurende anti-winterdip tips!

### **Zoek het licht op in de donkere dagen**

Melatonine is het slaaphormoon dat ervoor zorgt dat we in de avond in slaap vallen. Als de dagen korter worden, wordt de melatonine 's ochtends niet meer goed afgebroken. Mensen die daar gevoelig voor zijn ontwikkelen klachten als vermoeidheid, stemmingswisselingen en een overmatige eetlust.



Word wakker met een wake-up light, ga lichttherapie volgen of verwen uzelf met een zonnige wintersportvakantie! Dan bent u zo weer goed gemutst. Net als in de zomer!

### **Ga naar buiten**

'Ik ga niet naar buiten want het is koud, het waait, het regent of het is glibberig.' In de winter kan iedereen wel een smoes verzinnen om niet naar buiten te hoeven. Maar de winterjas is niet voor niets uitgevonden. En die sjaal, muts en handschoenen zijn niet alleen maar kastvulling. Dus kleed u warm aan en maak na het avondeten eens een ommetje. Een boswandeling in het weekend of tuinieren. Dat is niet alleen goed voor uw humeur, maar ook voor uw conditie en vitamine D-gehalte.

### **Sporten maakt vrolijk**

In de winter bewegen we minder, maar we eten juist meer. Uw lichaam heeft juist tijdens de koudere maanden beweging nodig. Pak indien mogelijk de fiets naar het werk. Kies wat vaker voor de trap en niet de lift, waar u toch alleen maar naar uw schoenen staart. Ga lekker hardlopen, naar de sportschool of een keertje schaatsen. Er zijn genoeg actieve mogelijkheden om uzelf uit die winterdip te helpen.

Beweging zorgt onder andere voor de aanmaak van serotonine, een stof in de hersenen waardoor u zichzelf beter gaat voelen; u krijgt meer zelfvertrouwen en energie.



### **Onbekend is onbemind**

Minstens zo belangrijk is het om veel onder de mensen te komen, zelfs als u ze niet kent! Maak bijvoorbeeld eens een praatje met een vreemde in de winkel, in het park of in de trein. U zal zien, uw stemming verbetert.

### **Train uzelf in positief denken**

Mensen die gevoelig zijn voor een winterdip, zijn vaak mensen met negatieve, niet-helpende gedachten: het glas is bij hen eerder halfleeg dan halfvol.

Via een praktijkondersteuner van de huisarts kunt u denktechnieken krijgen om uw stemming naar een positiever niveau te tillen.



### **Terug naar de basis**

Juist als u niet lekker in uw vel zit, is de basis zo belangrijk. Wie gezond eet, regelmatig een luchtje schept en vooral ook op tijd naar bed gaat, is mentaal ook weerbaarder.

Structuur op de dag is belangrijk.

Houd het niet bij vage voornemens, maar maak letterlijk een dagprogramma en stop daar activiteiten in die u leuk vindt. Ga niet zitten wachten tot u weer goed zin krijgt, maar maak zin. U zult zich vanzelf beter voelen.

Vaak zijn het de simpelste dingen die ons overeind houden als het tegenzit.

### **Negeer uw winterdip niet**

'Ik, last van een winterdepressie? Nee joh, ik heb gewoon een beetje te weinig geslapen.' Soms is het moeilijk om aan uzelf toe te geven dat u in een winterdip zit. Accepteer het, dan kunt u er ook daadwerkelijk iets aan gaan doen. Maak tijd vrij om leuke dingen te doen. Want waarom laad u wel uw mobiel op, gooit u de benzinetank van de auto vol en poets u uw huis, maar vergeet u uzelf? Terwijl tijd voor u zelf altijd energie oplevert!

Geniet van wat de winter u allemaal voor leuks te bieden heeft. Eet als het vriest die lekkere dampende stampot met rookworst en drink lekker chocomel mét slagroom als u daar zin in heeft! Versier uw huis met lichtjes en laat ze hangen zolang u wilt. Ja, ook na de feestdagen!

Maandag 23 januari 2017 is het Blue Monday. Door een psycholoog berekent als meest deprimerende dag van het Jaar!!

Met deze tips kunt u daar waarschijnlijk geen last van krijgen.

Het volgende bulletin wijden wij aan

"Half uur per dag bewegen"

## 5 fabels en feiten over urineverlies.....

Het blijft voor veel mensen een lastig onderwerp om te bespreken. Terwijl er in de loop van de tijd zoveel onderzoek werd en nog steeds wordt gedaan omtrent deze klachten. De therapeutische mogelijkheden zijn sterk toegenomen. En juist omdat het moeilijk bespreekbaar is hieronder deze relevante informatie:



### 5 Fabels

- het is normaal en hoort bij het ouder worden
- het is alleen iets van oudere vrouwen
- gaat vanzelf wel een keer weer over
- oefenen heeft weinig zin
- er is niets anders aan te doen dan opereren

### 5 Feiten

1. Urineverlies komt heel veel voor. In de groep vrouwen tussen de 45 en 85 jaar alleen al heeft bijna 60% een vorm van urineverlies. Maar omdat het zo vaak voorkomt, wil dat niet zeggen dat het bijvoorbeeld net zo normaal is als het krijgen van rimpels of grijs haar. Op het moment dat je dit normaal vindt zou je bijna gaan denken dat je het dus maar moet accepteren! Niets is minder waar. Lees verder en ontdek dat dit niet een kwaal is waar je mee hoeft te blijven lopen.

2. Urineverlies komt niet alleen voor als je ouder wordt.

Het komt voor bij teeners (zogenaamde giechelincontinentie), vrouwen tijdens en na een zwangerschap, vrouwen die ouder worden en last hebben van een afname van de hormonen. Maar ook mannen kunnen urineverlies hebben, bijvoorbeeld na een prostaat operatie. Het is dus niet een "oudevrouwenkwaaltje".

3. Urineverlies gaat niet vanzelf over. Het wordt wel vanzelf erger..... Urineverlies sluipt erin. Het begint met een ongelukje bijvoorbeeld tijdens hoesten of lachen. Als het vaker gebeurt gaat het opvallen en misschien praat je er wel eens over met je vriendin. Ja, die heeft het ook en nog zoveel anderen ook. Kortom, wie heeft het niet? Dan zal het wel normaal zijn? Je koopt maar eens een inlegkruisje en langzamerhand ga je van een inlegkruisje over naar een maandverbandje tijdens het sporten. Omdat het zo langzaam toeneemt wen je er aan, ontwijk je bepaalde activiteiten zoals het springen op een trampoline met je kinderen, loop je halverwege de training even weg om te plassen of doe je met bepaalde springactiviteiten niet meer mee. Nogmaals, het gaat niet vanzelf over, het wordt wel vanzelf erger.

4. Oefenen heeft weinig zin? NEE! Er zijn veel onduidelijkheden over het oefenen van je bekkenbodemspieren. Velen proberen het zelf zonder hulp. Volgen een oefenprogrammaatje dat ze misschien een keer gelezen hebben in een damesblad of van een briefje van de huisarts. Maar is dat voldoende? NEE! Uit onderzoek blijkt dat het oefenen van je bekkenbodemspieren moet starten met goede instructie en bij voorkeur van een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Oefenen krijgt pas een kans als het goed gebeurt. Er zijn oefenprogramma's aangepast op jouw spierfunctie die je in een vastgesteld programma afwerkt. Een goed voorbeeld is de Bekkenbodem App. Daar kun je bij de oefenaudio een prima oefenprogramma volgen. Moet je dat dan je hele leven blijven doen? JA, maar dat vind je toch normaal als we het over tanden poetsen of douchen hebben? En als je in vorm wilt blijven, ga je dan ook niet regelmatig sporten? Vergeet niet dat als je eenmaal resultaat hebt je minder fanatiek hoeft te trainen om je functie te onderhouden. Als je goed begeleid bent dan word je geleerd het in te passen in je dagelijks leven en wordt het een goede gewoonte.

5. Er is niets anders aan te doen dan opereren? NIET WAAR! Vaak wordt gedacht dat opereren een snelle en simpele oplossing is en dat je er in 1 keer vanaf bent voor de rest van je leven. Maar dat is dus niet altijd het geval. Realiseer je ook dat opereren er vaak toe leidt dat je op lange termijn opnieuw klachten krijgt. Ook dat is wetenschappelijk aangetoond.

Wat je je vooral moet bedenken is dat oefenen in de meeste gevallen wel degelijk een groot effect heeft, zonder bijwerkingen. Het klinkt dus simpel zo'n operatie, maar dat is het allerminst.

Als je je dan niet laat opereren, begin dan met het bewust worden en trainen van je bekkenbodemspieren.

Zoek je een geregistreerd bekkenfysiotherapeut bij jou in je eigen buurt; kijk dan op de site [defysiotherapeut.com](http://defysiotherapeut.com) en dan zoeken naar een bekkenfysiotherapeut. Vaak kun je met een paar bezoeken, verspreid over een langere periode, jezelf een groot plezier doen en je urineverlies laten verdwijnen. Dat gaat niet snel. Net als andere trainingsdoelen (strakke buikspieren, strakke billen) is dat niet in 3 weken gedaan, maar zal het geruime tijd in beslag nemen. En natuurlijk is het resultaat afhankelijk van de conditie van je bekkenbodemspieren. Als je getraind hebt en je het urineverlies weer kwijt bent?

Wat dan?

- \* geen opvangmateriaal
- \* sporten zoals jij het wilt
- \* lekker op de trampoline, met je kinderen
- \* etc.



**Voor meer informatie:**

Cisca Arkesteijn-van Hijningen, geregistreerd bekkenfysiotherapeut

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

06-54322679

[pelvica.fysio@gmail.com](mailto:pelvica.fysio@gmail.com)