

1 Juli 2018

3e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

Laten we buiten eten,
en de zomer proeven.



Wij zijn te bereiken op
telefoonnummer:
0174-630740
(van 8.00 tot 22.00 uur)

en via de email:
fysio@fysiomoveon.nl
mtc@fysiomoveon.nl

De vakantietijd breekt weer aan.
Geef uw vakantie tijdig door aan uw fysiotherapeut/
trainer. Inhalen van de MTT wordt dan voor iedereen
aantrekkelijk.
Er zullen tijdens de vakantie, weken zijn dat MTT
groepen onvoldoende bezet zijn. Deze groepen kunnen
worden geannuleerd/samengevoegd. U wordt hier tijdig
van op de hoogte gebracht. Uiteraard krijgt u de moge-
lijkheid om op een ander tijdstip te trainen.
Vergeet tijdens de training uw binnenschoenen, hand-
doek en bidon niet!
Zeker in de zomermaanden is het belangrijk dat u vol-
doende drinkt.

Wij wensen u namens het team van Move On en Cisca
Arkesteijn een fijne en vooral ontspannen zomer toe.

N.B.
Ons privacy regement kunt u terug vinden op onze
website: www.fysiomoveon.nl

Wist u dat?

Het infobulletin brengt
u elk kwartaal op de
hoogte van een
onderwerp, nieuwe
ontwikkelingen, aardige
weetjes van de MTT en
fysiotherapie.

Sarcopenie tegengaan!

Sarcopenie (afname spierkracht door veroudering) tegengaan!

Dat ouderen vaak over minder spiermassa beschikken is algemeen bekend. Vaak wordt het echter ook als 'vanzelfsprekend' gezien dat je met rasse schreden kracht verliest als je ouder wordt. Mensen zien de afname van spierkracht dan ook niet als een medische aandoening. En misschien nog wel belangrijker: het wordt niet beschouwd als een probleem waar je daadwerkelijk iets aan kunt doen.

Toch is **sarcopenie** – de wetenschappelijke term voor het verschijnsel – wel degelijk te bestrijden. We vertellen je alles over de symptomen, de oorzaken, en hoe je de verzwakking tegengaat! Tegen ons 40e levensjaar wordt het vaak merkbaar: kilo's 'vet' komen erbij, terwijl kilo's 'spier' eraf gaan. Het kwijtraken van overtollige kilootjes wordt opeens ook een stuk moeilijker. Het gewicht is overigens slechts één graadmeter. Het is echter een duidelijk signaal dat de hele stofwisseling aan het veranderen is. Dit kan op latere leeftijd leiden tot moeilijk kunnen opstaan van de stoel, het aangewezen zijn op de rollator én een sterk vergrote kans op vallen, en daarmee het oplopen van een botbreuk. De gevolgen van sarcopenie doen niet onder voor die van osteoporose (botontkalking).

Wat is sarcopenie?

Sarcopenie betekent letterlijk zoiets als "een tekort aan vlees". Het gaat dan vooral om de afname van spierweefsel, en het wordt vooral waargenomen bij mensen ouder dan vijftig jaar. Die afname kan behoorlijk ernstig zijn! Gemiddeld verliezen ouderen zo'n 3% van hun spiermassa per jaar. Dat lijkt over één jaar misschien niet heel schokkend, maar over een periode van twintig jaar betekent dat bijna een halvering! Bij een griep of ziekbed, gaat het harder!!



De reden voor die ontwikkeling is dat de groei- en afbraakprocessen in je lichaam op latere leeftijd uit balans raken. Hoe ouder je wordt, hoe meer de afbraakprocessen de overhand krijgen. Het gevolg is dat je spieren langzaam maar zeker krimpen.

Sarcopenie symptomen

Het meest vanzelfsprekende symptoom is natuurlijk het verlies van kracht. Helaas hebben veel mensen niet door dat ze minder sterk worden, juist omdat het zo geleidelijk gaat. Het kan interessant zijn om met enige regelmaat een snelle test bij de huisarts uit te laten voeren. Door bijvoorbeeld de gripkracht van je hand te meten, kun je een redelijk idee krijgen van verschillen in kracht.

Oorzaken sarcopenie

Natuurlijk is een gecompliceerde aandoening als sarcopenie vaak een gevolg van meerdere factoren. We zetten de vier belangrijkste oorzaken hieronder op een rijtje:

1. Inactieve levensstijl

De meeste mensen bewegen te weinig, en hoe ouder, hoe groter dat probleem is. Wanneer je je dagen vooral zittend doorbrengt, geef je je lichaam namelijk de boodschap dat je al die spieren ook eigenlijk niet nodig hebt.

Er is geen enkele prikkel meer om te groeien. Dat betekent dat de gebruikelijke afbraakprocessen in je lichaam ook niet meer gecompenseerd worden. En voilà: je spieren worden probleemloos steeds verder afgebroken, denk maar aan het buikje boven de 50!! Of de kipfilets..

2. Slecht dieet

Omdat bij sarcopenie vaak gelijktijdig gewicht en buikvet toenemen, is men al gauw geneigd het algemeen geldende advies van een afslankdieet op te volgen. Vaak betekent dit de inname van minder calorieën. Maar minder calorieën betekent in de meeste gevallen ook minder eiwitten, vitamines en mineralen. Dit werkt een ontregeling van de stofwisseling nog eens extra in de hand en geeft de vorming van buikvet en spierafbraak alleen maar een grotere kans. Lichaamsbeweging, vooral krachttraining op maat om de grote spieren te blijven oefenen, behoort tot de standaardtherapie. Beweging en goede voeding gaan altijd samen, vooral eiwitrijk voedsel: vis, vlees, eieren, noten, peulvruchten en eventueel eiwitpoeders om de spieren te voeden. Krachttraining en eiwitten versterken elkaars werking in het op peil houden van de spiermassa

3. Stress

Stress zorgt er op de lange termijn voor dat je lichaam chronisch te veel cortisol aanmaakt. Eén van de dingen die cortisol doet, is het afbreken van spierweefsel!

Op de korte termijn is dat niet zo'n probleem: het geeft je energie om te overleven in noodsituaties. Op de lange termijn kan het echter sterk bijdragen aan het probleem van sarcopenie. Overigens leveren bepaalde medische behandelingen ook fysieke stress op, zoals bijvoorbeeld chemokuren.

4. Ontstekingen

Chronische ontstekingen doen iets vergelijkbaars als een hoog cortisollevel: ze geven opnieuw dat signaal tot spierafbraak. Veel ouderen hebben last van ontstekingen als gevolg van allerlei ziektes en aandoeningen. Zo zorgt bijvoorbeeld reuma voor ontstekingen in de gewrichten. Ook dit probleem kan door zijn chronische aard snel over het hoofd worden gezien als factor bij het ontstaan van sarcopenie.

Sarcopenie training

Hoewel het probleem dus redelijk gecompliceerd ligt, zijn er wel degelijk dingen tegen te doen. Eén van de belangrijkste vereisten is het stimuleren van spiergroei. Dat gebeurt bij ouderen natuurlijk op dezelfde manier als bij iedereen die zijn spieren traint: met behulp van krachttraining.

Wanneer je je spieren inspant, maakt je lichaam hormonen aan die de spiergroei stimuleren. Zelfs bij heel lichte oefeningen met apparaten is het effect hier al merkbaar.

Wandelen kan verder ook een enorm gunstig effect hebben op de ontwikkeling van spierweefsel. Zeker wanneer je al over weinig spieren beschikt, kan het spiergroei stimuleren. Ook bij mensen die nog wel veel spieren hebben zorgt het nog steeds voor een vermindering van de afbraak. Om die reden hebben fanatieke wandelaars om te beginnen een stuk minder vaak last van hevige sarcopenie!

De beweegrichtlijnen voor volwassenen

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

En: voorkom veel stilzitten.



Sarcopenie voeding

Naast training speelt ook voeding een belangrijke rol bij het ontstaan én het genezen van sarcopenie. Binnen een gezond voedingspatroon zijn de volgende vier nutriënten essentieel om de spiergroei weer te stimuleren:

1. Eiwitten

Natuurlijk staan eiwitten in dit lijstje op nummer één. Zonder aminozuren is het simpelweg onmogelijk om spierweefsel op te bouwen – en aminozuren zijn weer de bestanddelen van eiwitten. Helaas kan je lichaam eiwitten steeds slechter opnemen naarmate je ouder wordt. Je zult er daarom relatief veel van moeten eten. Eiwitshakes kunnen bij echt lage eetlust een uitkomst vormen.



2. Creatine

Creatine is een specifiek soort eiwit dat normaal gesproken al door je lichaam aan wordt gemaakt. In het geval van sarcopenie kan een supplement echter nog steeds bijdragen aan de versterking van de spieren. Het is daarbij natuurlijk wel noodzakelijk om te blijven bewegen. Het supplement lijkt geen effect te hebben wanneer het niet gecombineerd wordt met fysieke activiteit.

3. Omega 3-vetzuren

Omega 3-vetten zijn om te beginnen een uitstekende remedie tegen chronische ontstekingen. Het lijkt er daarnaast in sommige onderzoeken ook op dat ze de groei van je spieren direct stimuleren. Hoe dat precies zit is nog onduidelijk, maar de consumptie lijkt in ieder geval tegen sarcopenie te helpen. Naast supplementen zijn ook bijvoorbeeld vette vis, noten en chiazaad uitstekende bronnen.

4. Vitamine D

Ten slotte is er een verband tussen sarcopenie en een vitamine D-tekort. Onderzoekers zijn er nog niet helemaal uit wat de link precies is – maar genoeg zonlicht lijkt al te helpen om spierafbraak te voorkomen! Een nadeel is dat boven de 50 jaar, zonlicht minder goed wordt omgezet in vitamine D. In dat geval kan het verstandig zijn om een supplement te nemen.

Bron: www.drogespieren.nl

Het volgende infobulletin wijden wij aan:

“Fit de winter door met vitamine D”

Goede doelen en vrijwilligers

Aangezien er bij Move On inmiddels heel wat klanten en/of patiënten rondlopen die op één of andere manier als vrijwilliger betrokken zijn bij een organisatie of stichting, lijkt het ons leuk om af en toe de rol van deze vrijwilliger(s) nader te belichten.

Zo zijn er verschillende mtt-leden actief bij Atletiek Vereniging Olympus '70, o.a. de secretaris, ledenadministratie, juryleden en andere commissieleden.

Bij Olympus '70 kun je terecht voor zowel wegatletiek als de baanatletiek. De wegatletiek omvat uitsluitend het hardlopen, dat bovendien voor het grootste gedeelte op de weg plaatsvindt. Baanatletiek daarentegen omvat alle atletiekonderdelen en wordt voornamelijk op de baan en in het Intergreen Athletic House (indoorhal) beoefend.

Bijna over de hele week verspreid zijn er trainingen. Echt voor iedereen!!! Van de naar toptijden strevende wedstrijdathleten tot de recreatieve trimmer. Voor kilometervreter en de snelle jongens/meisjes van de baan. Olympus '70 heeft voor iedereen iets te bieden. Sfeer, gezelligheid en vooral deskundige begeleiding.

Marcel van Riel, George Post en John van der Spek zijn al jaren betrokken bij Atletiek Vereniging Olympus '70. Eerst zelf actief als hardloper en nu al vele jaren bij de sponsorcommissie. Het is tegenwoordig een uitdaging om voldoende sponsors te vinden voor een vereniging. Het is niet even een praatje maken en de sponsor is binnen. Er komt veel meer bij kijken. Vergaderen, bij de sponsor langs gaan voor een gesprek, contract opstellen, eventueel reclamebord laten maken en die uiteindelijk op laten hangen door andere vrijwilligers binnen de vereniging.

Verder zijn de drie heren ook betrokken bij de organisatie van de "Axia Kuitenbijtersrun". In de nacht van 27 op 28 oktober 2018 wordt de tijd verzet. Er wordt dan tussen 02.00 en 03.00 uur een uur gewandeld of hard gelopen vanaf Olympus '70 over de snelbinder via het terrein van Axia naar Olympus '70 en dat een uur lang. Vorig jaar werd dit voor het eerst georganiseerd en was het een groot succes, ze hopen dit jaar ook weer op voldoende deelnemers. Ook hiervoor kunnen zij nog sponsors gebruiken. Het sponsorgeld gaat namelijk naar "Villa Joep". Een fonds dat zich inzet tegen neuroblastoom kinderkanker.

Voor meer informatie kijk op de website www.olympus70.nl of www.kuitenbijtersrun.nl



Buikdruk en de bekkenbodem

Wat is buikdruk?

Een zware doos optillen, een muurvastzittend schroefdeksel los draaien, persen bij een moeilijke stoelgang: bij al deze bewegingen zetten we vaak de adem vast om flink kracht te leveren.



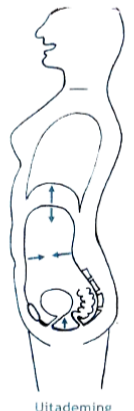
De druk die dan ontstaat in de buik, op je bekkenbodem en/of in je hoofd is vast herkenbaar. Deze drukverhoging in buik- en bekkenbodemgebied noemen we de buikdrukverhoging: verhoging van de druk in de buik- en bekkenholte.

Om te voorkomen dat er incontinentie of verzakking van de bekkenorganen optreedt, moet de buikdrukverhoging goed opgevangen worden. Dit doe je door de bekkenbodem aan te spannen en tegelijkertijd de adem niet vast te zetten; de lucht ontsnapt bij een uitademing. "de druk kan van de ketel". De bekkenbodemspieren zorgen voor afsluiting en ondersteuning van de organen.

Buikdrukverhoging is een normaal verschijnsel. Niet alleen bij zwaar werk ontstaat er buikdrukverhoging, maar bij veel van onze dagelijkse activiteiten zoals bukken, knielen, hurken, kracht zetten, persen, snuiten, niezen, hoesten, lachen, afzetten, joggen en springen. Vaak doe je een paar dingen tegelijk. Het is belangrijk dat de druk die op de bekkenorganen ontstaat niet groter is dan wat de bekkenbodem samen met de steunweefsels kan opvangen.

Wat kan ik zelf doen?

1. Het allerbelangrijkste is dat je eerst eens kijkt of je zelf je bekkenbodem kunt vinden. Gaat de bekkenbodem naar binnen als je aanspant?
2. Voel goed wat er gebeurt als je eens flink hoest. Gaat de bekkenbodem dan ook naar beneden?
3. Probeer nu om tijdens het hoesten de bekkenbodem eens flink aan te spannen. Als het goed is gaat de bekkenbodem nu veel minder of helemaal niet naar beneden.
4. Dan nu het tillen. Wat voel je als je een flinke tas met boodschappen optilt? Gaat de bekkenbodem ook nu weer naar beneden?
5. Probeer dan nu tijdens het tillen de bekkenbodem aan te spannen, de adem niet vastzetten, maar gewoon uitademen.
6. En als u naar de sportschool gaat en intensief uw spieren oefent: ook nu de adem niet vastzetten, maar doorademen en tijdens de krachtinspanning de bekkenbodem weer aanspannen.



Je moet nooit meer tillen dan je bekkenbodem dragen kan!

Is de druk in je buik te hoog, dan worden bekkenbodem en steunweefsels zwaarder belast en mogelijk overbelast. Chronische overbelasting kan leiden tot blijvende schade. En die schade kan dan weer klachten geven zoals incontinentie, niet goed kunnen plassen, obstipatie, verzakkingsklachten, pijnklachten of seksuele klachten.

Voor meer informatie:

Cisca Arkesteijn-van Hijningen, geregistreerd bekkenfysiotherapeut

www.pelvica.nl

06-54322679

pelvica.fysio@gmail.com

Tenslotte nog een mededeling: Pelvica gaat binnenkort sluiten.

Vanaf 1 juli 2018 neem ik geen nieuwe patiënten meer aan. Ik werk nog wel even door tot uiterlijk 1 oktober om de behandelingen van mijn huidige patiënten zo veel mogelijk af te ronden.



Daarna ga ik samen met mijn man genieten van ons pensioen.

Ik wil mijn collega's van Move On bij deze bedanken voor de fijne tijd dat ik hier heb gewerkt. En ik wil mijn patiënten bedanken voor het in mij gestelde vertrouwen.

Met hartelijke groeten van Cisca.

Zoekt u een geregistreerd bekkenfysiotherapeut in het Westland:		
Diantha van Wijgerden	Hofland- van Geest Schaepmanstraat 38a 2672 AS Naaldwijk	06 41505457 in-fo@bekkenfysiotherapeute.nl
Bregje Vriend	Fysiotherapie Impulse Guldeland 25 2291 VG Wateringen	0174-296533 praktijk@fysiotherapie-impulse.nl
Tine van den Bos	AdFysio De Lier Hoofdstraat 88 2678 CM De Lier 0174-513237	0174-513237 info@adfysio.nl