

1 Juli 2020

3e kwartaal



# MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

## Zomer foto

Degene die een zomer foto hebben ingestuurd enorm bedankt hiervoor. Uiteindelijk is onze keuze gevallen op onderstaande foto van Thea van den Berg.



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**

## Wist u dat?

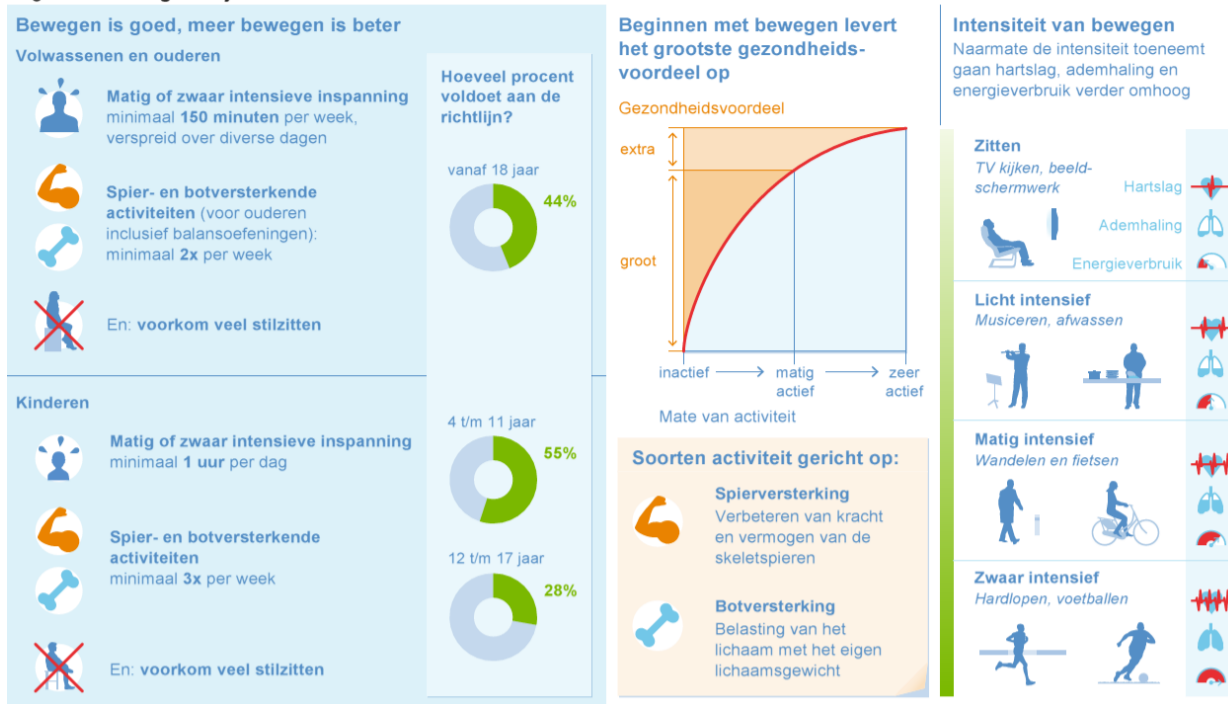
Het infobulletin brengt u elk kwartaal op de hoogte van een onderwerp, nieuwe ontwikkelingen, aardige weetjes van de MTT en fysiotherapie.

Ter ere van ons 10 jarig bestaan zouden wij de 4 krasloten verdelen onder de leden die het meeste progressie hadden geboekt op de E-Gym. Helaas heeft de coronacrisis roet in het eten gegooid. Daarom belonen we de 4 mtt-deelnemers die het meest trouw de wekelijkse oefeningen hebben gedaan. Al of niet in aangepaste vorm.

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

# Conditie

Figuur 1 Beweegrichtlijnen 2017



Bronvermelding: [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl)>beweegrichtlijnen2017

Als we het over conditie hebben, speelt niet alleen het uithoudingsvermogen een belangrijke rol. Conditie bestaat namelijk uit:

1. **Uithoudingsvermogen:** Train je door duursporten uit te oefenen, zoals wandelen en/of fietsen.

De hoeveelheid zuurstof die je bloed door je lijf kan rondpompen tijdens duursporten hangt samen met de conditie van je bloedvaten, de conditie van je hart en het volume van je longen. Is je uithoudingsvermogen slecht, dan raak je snel buiten adem en gaat je hart snel tekeer om je lichaam van zuurstof te voorzien.

De ophoping van melkzuur in de spieren zorgt voor het gevoel van moeheid. Door regelmatig te trainen maken de spieren meer stofjes aan die melkzuur afbreken. Dat draagt bij aan een groter uithoudingsvermogen.

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

2. **Kracht:** Train je door twee rondjes E-Gym, twee keer per week.

Spijkracht trainen is goed voor:

- Stimuleert de stofwisseling (hoe meer spiervezels je gebruikt hoe hoger de verbranding is).
- Voorkomt blessures (een getrainde spier zal sneller kunnen reageren bij een plotselinge beweging en de gewrichten worden ontzien).
- Maakt soepel (spieren die goed doorbloed zijn functioneren beter en zijn minder stijf).
- Verstevt de botten.
- Vergroot je zelfvertrouwen (en heeft indirect invloed op een eventuele depressie door aanmaak van endorfine).
- Minder kans op welvaartsziektes zoals diabetes en hart & vaatziekten.
- Verbeterd je uithoudingsvermogen en spierkracht.
- Verbeterd het slapen en libido.



3. **Coördinatie en stabiliteit:**

Balansoefeningen zijn vaak niet het eerste waar je aan denkt bij training. Toch zijn balansoefeningen voor de meeste mensen helemaal niet zo eenvoudig en zijn ze erg belangrijk voor een goede gezondheid van je lichaam.

Waarom balansoefeningen?

Bij veel mensen is één kant van het lichaam beter ontwikkeld dan de andere. Daar is de spierkracht beter. Op zich niets mis mee, maar dat is wel vervelend als daardoor je houding niet meer goed is. Of als je een beetje scheef gaat lopen. Het zal niet echt opvallen, maar je kunt hier wel bijvoorbeeld rugklachten door ontwikkelen. Door balans oefeningen maak je ook de kans op blessures veel kleiner. Het is echt belangrijk om een goede balans te hebben! Voor jong en oud. Maar als je al wat ouder bent, zijn deze oefeningen helemaal belangrijk voor een goede, gezonde mobiliteit!

## Balans en stabiliteit

Er is een verschil tussen balans- en stabiliteitsoefeningen. Bij een balansoefening beweeg je niet. Het is de bedoeling dat je je evenwicht bewaart. Dat kun je bijvoorbeeld doen door op 1 been te gaan staan of op een balansboard te gaan staan.

Een stabiliteitsoefening doe je tijdens het bewegen. Hierbij is het wel de bedoeling om de balans te bewaren (en niet je evenwicht te verliezen).

## Hoe kun je balans trainen?

De meest simpele manier is gewoon op 1 been te gaan staan. Bijvoorbeeld tijdens de afwas of tandenpoetsen. Je kunt dit moeilijker maken door de oefening zonder schoenen uit te voeren, met je ogen dicht, werken met gewichtjes of het oppervlak waar je op staat onstabiel te maken. Bijvoorbeeld met een bosu bal.

Voorbeelden van stabiliteitsoefeningen zijn bijvoorbeeld kniebuigingen op 1 been of kniebuigingen op de bosu bal.

## 7 oefeningen voor kracht en balans

Boven de 50 jaar neemt uw spiermassa af. Ieder jaar bent u een beetje minder sterk. U loopt een grotere kans om te vallen. Gelukkig kunt u daar iets aan doen. Met deze zeven oefeningen traint u uw spieren en blijft u beter in balans. U doet de oefeningen tussendoor, tijdens uw dagelijkse bezigheden. Ze kosten u dus weinig moeite. Maak er een gewoonte van!

### 1. Op uw tenen staan



De eerste oefening van de dag doet u tijdens het aankleden. Zet uw voeten naast elkaar, liefst zonder sokken en schoenen. Zoek naar balans en ga dan op uw tenen staan. Houd even vast en zak langzaam terug. Herhaal dit 5 keer. Van deze oefening krijgt u sterke voeten en een goede balans.

### 2. Voeten buigen



Leest u een boek of bent u iemand aan het bellen? Doe dan deze oefening voor soepele voeten. Trek eerst uw schoenen uit, u kunt uw sokken aan houden. Buig uw tenen, zo krachtig als u kunt. Uw voetzool wordt een beetje hol. Houd een paar tellen vast en ontspan de tenen weer. Herhaal vijf keer.

### 3. Armen strekken



Een mooie oefening voor als u een kopje koffie of thee wilt pakken in de keuken. U staat rechtop, uw benen staan een beetje uit elkaar. Til uw linkerarm op, zodat die evenwijdig is met de vloer. Reik naar voren, alsof iemand aan uw vingertoppen trekt. Buig terug tot u weer rechtop staat. Herhaal dit vijf keer. Doe daarna hetzelfde met uw rechterarm. Hiermee oefent u uw balans.

### 4. Lopen als een koorddanser



Als u toch in de keuken bent, doe dan nóg een balansoefening. U houdt het aanrecht vast met één hand en zet de ene voet precies voor de andere. Herhaal dit een paar keer. U loopt nu als een koorddanser. Loop drie keer heen en weer langs het aanrecht.

### 5. Benen strekken



Kijkt u naar de tv vanuit een comfortabele stoel? Ook dan kunt u een oefening doen. Strek uw linkerbeen tot het helemaal recht is. Houd tien seconden vast en laat uw been langzaam zakken. Herhaal dit tien keer. Doe daarna hetzelfde met uw rechterbeen. Van deze oefening krijgt u sterke benen en een sterke buik.

## 6. Opstaan zonder handen



Klaar met tv-kijken of lezen? Bij het opstaan uit uw stoel kunt u een oefening doen voor sterke benen. Sta op zonder uw handen te gebruiken. Blijf even rechtop staan en laat u weer in de stoel zakken. Doe dit vijf keer achter elkaar. Deze oefening kunt u iedere keer doen als u opstaat. Bij voorkeur drie keer per dag.

## 7. Balans oefenen



Aan het einde van de dag doet u nog een laatste oefening. Tijdens het tandenpoetsen pakt u de wastafel vast. U doet uw voeten tegen elkaar aan, zodat de grote tenen elkaar raken. Laat dan de wastafel los. Ga door met poetsen. Houd dit 10 seconden vol en pak de wastafel weer vast. U kunt dit een paar keer herhalen. Deze oefening is goed voor de balans. U krijgt er ook sterke benen van.

De oefeningen staan ook op de website van [veiligheid.nl](https://www.veiligheid.nl). U kunt gratis een folder *Hup, in de benen* downloaden met duidelijke tekeningen.

Bron: <https://www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/7-oefeningen-voor-kracht-en-balans>

## 4. Lenigheid:

De definitie van lenigheid is de bewegingsmogelijkheid van een gewricht waarover een spier of spiergroep loopt. Mensen die weinig bewegen en ouderen zijn vaak minder lenig. Dit heeft een aantal nadelen, waaronder dat dagelijkse activiteiten moeizamer uitgevoerd kunnen worden. Denk aan veter strikken of iets van de grond oprapen.

Voor krachtsporten is het belangrijk om flexibele spieren te hebben. Om bijvoorbeeld een goede squat (kniebuiging) te kunnen uitvoeren met een volledige range of motion (bewegingsbereik) is het belangrijk dat je onder andere niet te stijve hielen en hamstrings hebt.

### Is rekken van spieren nodig?

Uit onderzoek blijkt dat de spier zelf niet langer wordt door rekken, maar dat jij meer pijn kunt verdragen bij het rekken. Ook wordt er door veel mensen beweerd dat rekken blessures kan voorkomen, echter is hier geen wetenschappelijke ondersteuning voor gevonden.

Voordelen van rekken die wij bij mensen zien:

- Ontspannen gevoel.
- Verbetering van houding
- Vergroting van de range of motion.

### Hoe moet je rekken?

Een goede reksessie lijkt simpel, maar dat is het niet. Als je het goed wilt doen, moet je op een aantal dingen letten.

- Hoe lang moet je rekken?  
Als je de flexibiliteit van de spier wilt vergroten, is het aan te raden 30 seconden of meer een rek vast te houden. Hierbij staat een diepe, ontspannen ademhaling centraal.
- Ademhaling is essentieel.  
Om dieper in een rek te zakken, is het belangrijk om jezelf te ontspannen. In het begin kan het lastig aanvoelen om een rekpositie aan te nemen, omdat je een lichte ontspanning of pijn voelt in de positie. Een gecontroleerde, diepe en ontspannen ademhaling kan hierbij helpen.  
Probeer altijd passief (langzaam en gecontroleerd) in de rek te zakken waarbij je diep ademhaalt. Door rustig diep in en uit te ademen zak je langzaam steeds verder in de rek. Probeer maar eens 5-8 seconden in en 5-8 seconden uit te ademen als je in een bepaalde rek zit. Je zult merken dat je met de juiste focus en ontspanning langzaam steeds iets verder zakt.
- Ga niet over de pijngrens  
Ga niet jezelf forceren in een positie drukken, maar zak rustig door in de juiste houding. Een lichte spanning mag je voelen als je de rek opzoekt. Je zakt alleen goed in een rekpositie door te ontspannen en diep in en uit te ademen.

Bronvermelding: [www.fit.nl/Lenigheid](http://www.fit.nl/Lenigheid) en [www.fit.nl/Herstel/wat is het nut van rekken?](http://www.fit.nl/Herstel/wat%20is%20het%20nut%20van%20rekken?)

### **5. Snelheid:**

Om een hoge start snelheid te ontwikkelen is het belangrijk dat de voeten vlug kunnen bewegen. Snel voetenwerk kun je trainen met een speedladder. Dit heeft een positieve invloed op de coördinatie van de voeten.

Bij maximale snelheid is naast het trainen van de benen ook het trainen van de armen belangrijk. Let er bij de sprintoefeningen op dat er een krachtige armactie aanwezig is zonder dat het naar een krampachtige armbeweging neigt. Snelheid is voor de één wel belangrijk en voor de ander niet!

Tenslotte nog een paar botversterkende activiteiten. Botversterkende activiteiten zijn activiteiten waarbij we ons eigen lichaamsgewicht gebruiken.

Bijvoorbeeld trap op en aflopen of touwtje springen.

Staar je niet blind op de krachttraining van de E-Gym apparaten, want we kunnen niet zonder uithoudingsvermogen, balans & coördinatie, lenigheid en snelheid. Alle 5 de componenten hebben een belangrijke rol tijdens het bewegen.



Het volgende infobulletin wijden wij aan:

“Fasciatherapie”