

1 April 2017

2e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

Wij zijn te bereiken op telefoonnummer:

0174-630740

(van 8.00 Tot 22.00 uur)

en via de **email:**

mtc@fysiomoveon.nl

Lente in de lucht

Begin de lente goed met een rondje langs de mooiste bloesembomen



In verband met de feestdagen die in het tweede kwartaal van 2017 vallen is het Medisch Trainingscentrum gesloten op:

- Maandag 17 April : Tweede Paasdag
- Donderdag 27 April:Koningsdag
- Donderdag 25 Mei :Hemelvaartsdag
- Maandag 5 juni :Tweede Pinksterdag

U kunt uw training inhalen door tijdig een afspraak te maken via uw fysiotherapeut, email of telefonisch. Vergeet tijdens de training uw bidon en **handdoek** niet!

Wist u dat?

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

Woensdag 22 februari 2017 heeft fysiotherapie & MTC Move On uit handen van de beweegcoach Westland Linda van Etten het "Keurmerk (On)beperkt sporten" ontvangen.

Astrid is enorm trots. Al jaren trainen mensen met een beperking bij Move On op woensdagavond en vrijdagmiddag met veel plezier.



“Een half uur per dag bewegen”

Bewegen houdt u fit en het is nooit te laat om er mee te beginnen.

Er zijn een paar normen opgesteld om te kijken of u genoeg beweegt.

- De norm gezond bewegen is een half uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste vijf dagen in de week. Voor 55-plussers betekent het bijvoorbeeld wandelen in een tempo van 4 kilometer per uur of fietsen met een snelheid van 10 kilometer per uur.
- De norm fit bewegen is drie keer per week minstens 20 minuten zwaar intensief bewegen. Bij zwaar intensieve lichamelijke activiteiten gaat u zweten en raakt u buiten adem.

Tien redenen om te bewegen:

1. Bewegen voorkomt overgewicht.
Bewegen verhoogt de stofwisseling (via spieropbouw en vetafbraak), een belangrijk wapen in het voorkomen en het bestrijden van overgewicht. Vandaar de uitspraak: “Het beste dieet is een dieet met een flinke portie beweging.”
2. Bewegen is goed voor je sociale leven.
Het is vaak leuker en meer motiverend om samen met anderen te sporten. Bewegen levert vaak sociale contacten op. Dit helpt om bewegen langer vol te houden.
3. Bewegen kan stress, angst en depressie verminderen.
Wie beweegt, bouwt de opgehoopte stresshormonen op natuurlijke wijze af. U kunt dus letterlijk de ‘stress uit het lijf lopen’. Bewegen heeft ook invloed op de mentale gezondheid. Actievelingen zitten lekkerder in hun vel.
4. Bewegen kan kanker voorkomen.
Voor sommige vormen van kanker (dikke darmkanker, borstkanker) is het preventieve effect van voldoende bewegen bewezen.
5. Bewegen is goed voor je hart.
Hart- en vaatziekten behoren tot één van de grootste doodsoorzaken in het westen. Van een zwakke biceps sterft u niet, van een zwakke hartspier wel. Vooral duursporten (wandelen, joggen, fietsen en zwemmen) zijn de ideale bondgenoten van het hart.
6. Bewegen kan osteoporose voorkomen.
Vanaf je 35^{ste} worden je beenderen kwetsbaarder. Stilzitten versnelt dit proces. Bewegen houdt je beenderen, spieren en gewrichten stevig, soepel en in conditie.
7. Bewegen kan diabetes voorkomen.
Beweging zorgt er voor dat glucose beter kan doordringen in de cellen. Zo helpt bewegen bepaalde vormen van diabetes voorkomen. Maar ook diabetespatiënten hebben baat bij sport, wanneer dit onder verantwoorde omstandigheden gebeurt.
8. Bewegen is goed voor uw longen.
Bewegen houdt uw longen en ademhalingsspieren in conditie. Ook astmapatiënten hebben baat bij beweging.
9. Bewegen is goed voor uw portemonnee.
Actievelingen leven niet alleen langer, maar ook beter. Ze bezoeken minder vaak het ziekenhuis of de dokter en gebruiken minder medicijnen. Bewegen is niet alleen goed voor uw gezondheid, maar ook voor uw portemonnee. Beter nu geld uitgeven aan wandelschoenen of een fiets, dan later het veelvoudige aan de dokter.
10. Bewegen is de beste vorm van pensioensparen.
Je leven lang bewegen is het beste medicijn tegen typische ouderdomsziekten als artritis, osteoporose en hoge bloeddruk.



Ook bij ouderen leveren gedragsveranderingen nog gezondheidswinst op. Stoppen met roken, gezonder eten en meer bewegen hebben een positief effect op uw gezondheid. Zelfs als ouderen deze gedragsverandering pas na hun 65e ondergaan blijkt dit nog effectief te zijn.

Wandelen, fietsen of tuinieren; mensen die veel bewegen hebben een betere kwaliteit zenuwbundels dan leeftijdsgenoten die minder bewegen. Ook blijkt beweging het meest effect te hebben op het voorste deel van de hersenen, dat onder meer zorgt voor keuzes maken, vooruit denken en handelen. Dat concluderen neurologen uit het UMC St Radboud te Nijmegen.

Dagelijks bewegen is dus noodzakelijk, maar onderstaand artikel uit het NRC willen wij u niet onthouden. Op 9 januari 2017 stond er in het NRC een artikel dat anderhalf uur sporten per week voldoende is. Hieronder de link van dit artikel.

Dit is de link waarop je kan lezen dat ander half uur sporten per week ook voldoende is: <https://www.nrc.nl/nieuws/2017/01/09/alleen-weekendsporten-is-ook-gezond-6136597-a1540392>

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.
Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.

Het volgende bulletin wijden wij aan

“Hoofdpijn”



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 eens zo'n goed doel nader te belichten. Het spits wordt afgebeten door de familie van der Lugt. Zij zijn al jarenlang actief voor de stichting "Hoop Voor Albanië".

Sinds zo'n 25 jaar geleden, na een tijdperk van communisme, de grenzen van Albanië open gingen, werd al snel duidelijk hoe schrijnend de situatie in dit Europese land was. Behalve de enorme armoede, was er een tekort aan ontzettend veel zaken. Vanuit Nederland werden werkgroepen door vrijwilligers gestart en al snel ontstonden er allerlei projecten en inzamelingsacties en de stichting "Hulp voor Albanië" was een feit.

Zo kwam er een depot in Albanië, van waaruit ingezamelde kleding, voedsel, huisraad en schoolartikelen werden opgeslagen en gedistribueerd. In de loop der jaren is de hulpverlening steeds verder uitgebreid en werden bejaardenhuizen gebouwd en kwam er hulp voor zieken- en weeshuizen. Maar ook hulp op kleinere schaal is mogelijk. Zo werd er een huisje gebouwd voor een gezin met meerdere gehandicapte kinderen, dat voor die tijd een onverwarmd, lekkend onderkomen had. Ook de lokale bevolking wordt betrokken bij de opbouw van hun land. In een dorp in de buurt van de hoofdstad Tirana is bijvoorbeeld een kas gebouwd (uiteraard met hulp uit het Westland), waar de bewoners wordt geleerd hoe ze diverse gewassen kunnen telen.

Hanny en Teun van der Lugt zijn sinds 2000 nauw betrokken bij de hulp voor Albanië. Op verzoek van de kerk zijn zij zelfs als zendeling afgereisd naar Tirana, waar zij 5 jaar gewoond en gewerkt hebben.

Er wordt inmiddels samengewerkt met diverse hulp organisaties, lokale organisaties en kerken. Vanuit Nederland vinden steeds meer inzamelingsacties plaats: er worden o.a. rommelmarkten en spinning marathons georganiseerd, oliebollen en poffertjes gebakken en vanuit de kerk worden door jongeren uit Maassluis vakantie-kampen voor kinderen georganiseerd.

Alle opbrengsten komen ten goede aan "Hoop voor Albanië" en alle vrijwilligers die afreizen richting Albanië betalen hun eigen reis- en verblijfkosten.

De familie van der Lugt bezoekt Albanië momenteel 3 tot 4 keer per jaar. De jaarlijkse actie "Oliebollen voor Albanië" (bezoekers van Move On misschien wel bekend), richt zich vooral op het realiseren van een nieuwe vleugel van een bejaardenhuis in de buurt van de grens met Griekenland. In deze regio worden zoveel mogelijk eenzame en verwaarloosde ouderen ondergebracht in dit bejaardenhuis: zowel 60- als 90-jarigen zijn welkom! Tijdens hun laatste bezoek aan dit bejaardenhuis werd duidelijk dat er met geld en heel veel liefde grote stappen worden gemaakt. De bewoners hadden het samen duidelijk uitstekend naar hun zin!

Er is de afgelopen 25 jaar heel veel bereikt in Albanië, maar het moge duidelijk zijn dat er nog heel wat werk te verzetten is! Aangezien alle kleine beetjes helpen zijn donaties uiteraard van harte welkom.

Op de balie vindt u folders van de stichting en doneren kan via rekeningnummer NL52RABO0353070777, t.n.v. Stichting Hoop voor Albanië

Ook kunt u kijken op www.hoopvooralbanie.nl



“Bekkenfysiotherapie rondom een verzakkingsoperatie”

Bekkenfysiotherapie voor en/of na de operatie kan van belang zijn om de volgende redenen:

- Inzicht vergroten in de relatie: verzakkingsklachten en bekkenbodempunctie.
- Het beoordelen van het functioneren van de bekkenbodempunctie.
- De bekkenbodempunctie optimaal laten functioneren.
- Verkeerd gebruik van de bekkenbodem uit sluiten.
- Toiletgedrag optimaliseren.
- Het leren vermijden van onnodige druk op de bekkenbodem.
- Het correct leren opvangen van onvermijdelijke druk op de bekkenbodem.
- Een optimaal herstel na de operatie.
- Adviezen voor het hervatten van de dagelijkse activiteiten zoals werk, hobby, sport.

De bekkenfysiotherapeut geeft indien nodig ook adviezen over de volgende onderwerpen:

Dieet.

Een vezelrijk dieet en voldoende drinken kunnen helpen de ontlasting soepel te houden. Zo voorkomt u verstopping en onnodig persen.

Vocht.

Minimaal 1,5 liter vocht per dag is verstandig, maar meer dan 2,5 liter is niet nodig.

Overgewicht.

Bij overgewicht neemt de belasting van de bekkenbodem toe. Het verminderen van overgewicht (minder eten, meer bewegen) is dan ook van belang.

Zwaar tillen.

2 tot 6 weken na de operatie (afhankelijk van de soort operatie) is het belangrijk niet zwaar te tillen; bij voorkeur geen kinderen tillen, geen zware boodschappentassen dragen en geen ander zwaar werk doen. Bespreek voor de operatie met de arts of het verstandig is extra hulp voor deze periode te regelen.

Bij klachten van een zwakke bekkenbodem kunt u veel en zwaar tillen beter helemaal achterwege laten. Als u beroepsmatig zwaar lichamelijk werk verricht is het verstandig dit met uw gynaecoloog en bedrijfsarts te overleggen.

Roken.

Veel hoesten betekent veelvuldig een zware belasting voor de bekkenbodem. Het is dan ook verstandig de kans op hoesten te verkleinen door te stoppen met roken en bijvoorbeeld chronische bronchitis te behandelen. Overleg daarover met uw huisarts.

Sporten.

Lichamelijke beweging helpt om obstipatie en overgewicht te voorkomen. Ook bij bekkenbodempunctie is het gezond om veel te bewegen. Bij een zwakke bekkenbodem zijn sporten waarbij u veel moet springen op een harde onderlaag of waarbij de druk in de buik sterk verhoogd wordt (tillen) niet verstandig. Beter is het om een sport te kiezen waarbij de bekkenbodem minder wordt belast.

Voor meer informatie:

Cisca Arkesteijn-van Hijningen, geregistreerd bekkenfysiotherapeut

www.pelvica.nl

06-54322679

pelvica.fysio@gmail.com