1 April 2019 **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

De één vindt het jammer, de ander is blij dat een echte strenge winter tot nu toe is uitgebleven. Hoe dan ook, het ontluikende voorjaar tovert een glimlach op ieders gezicht. Ga naar buiten en zet uw zintuigen aan het werk: luister naar de ruisende fietswielen, voel de zon op uw gezicht, kijk naar de gakkende ganzen, proef de groene smaak van jong grassprietjes en ruik het naderende voorjaar in de lucht.

In verband met de feestdagen die in het tweede kwartaal van 2019 vallen is het Medisch Trainings-centrum gesloten op:

- Maandag 22 April :Tweede Paasdag
- Zaterdag 27 April :Koningsdag
- Donderdag 30 Mei :Hemelvaartsdag
- Maandag 10 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! En zorg voor **schone sportschoenen**!

Wist u dat?

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

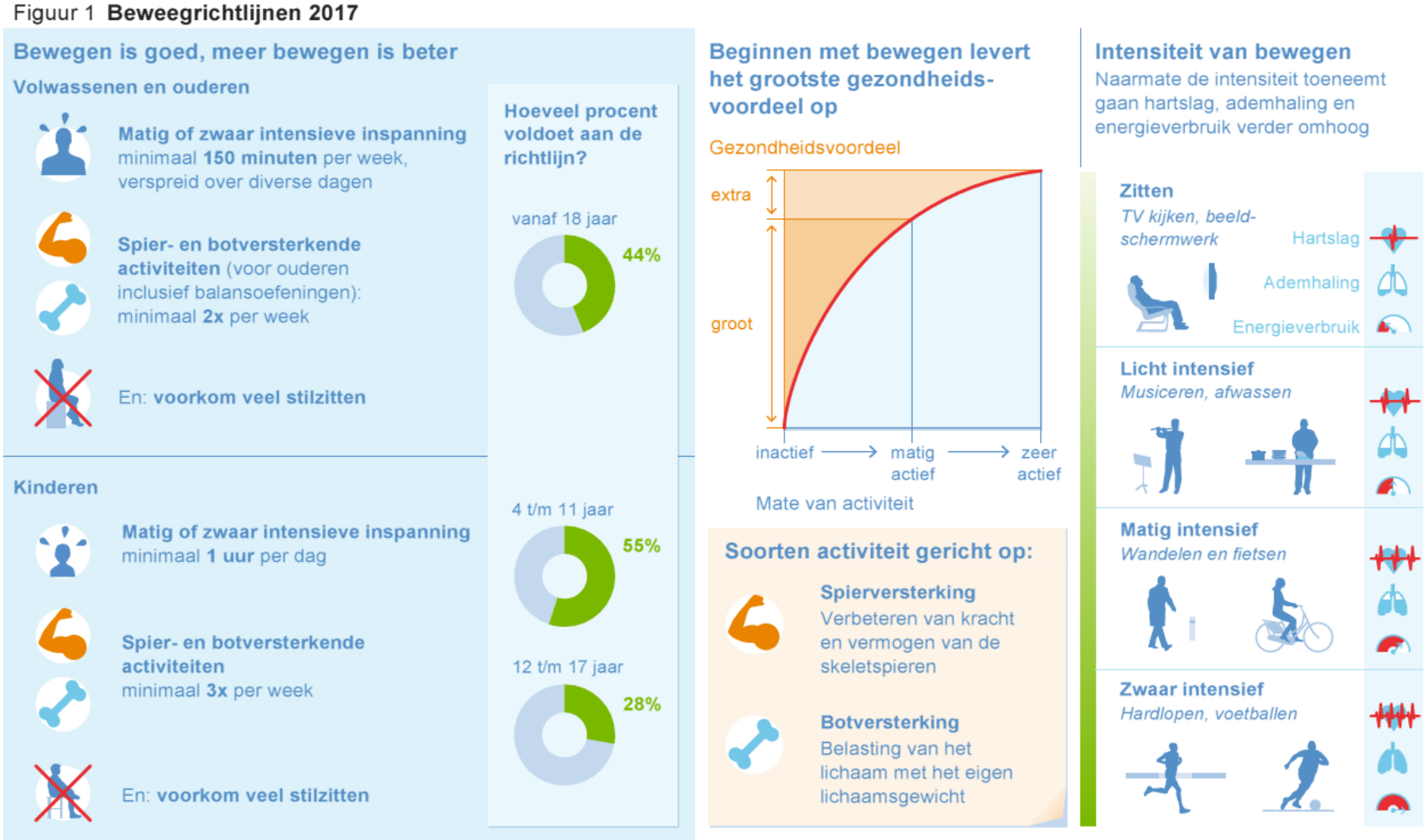
"Waarom twee keer per week trainen"

Beweegrichtlijn 2017
Eind augustus 2017 is er de nieuwe beweegrichtlijn uitgebracht door de gezondheidsraad.
De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning (Intensief houdt in dat je iets gaat zweten), zoals wandelen en fietsen, 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.
  Krachttraining verlaagd het risico op fracturen, verbetert de spierkracht en de loopsnelheid.
- En: voorkom veel stilzitten.

Voor kinderen van vier tot achttien jaar geldt een andere beweegrichtlijn.

Figuur 1 **Beweegrichtlijnen 2017**



Bronvermelding:www.gezondheidsraad.nl>beweegrichtlijnen2017

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

- Uithoudingsvermogen: train je door duursporten uit te oefenen zoals wandelen en fietsen.
- Kracht: spierkracht is nodig voor het ontzien van de gewrichten.
- Coördinatie en stabiliteit: een goede arm /been coördinatie doet het lopen vergemakkelijken, het lichaam werkt efficiënter. Kortom een zelfde inspanning kost minder energie.
  Wanneer de stabiliteit in de gewrichten ontbreekt, zullen de spieren overbelast raken en ontstaan blessures.
- Lenigheid: spieren hebben de neiging om te verkorten na inspanning. Daarom is het verstandig om tijdens en na een training de spieren te rekken. (De meningen over het rekken na afloop van de inspanning zijn wisselend)
- Snelheid: voor de één wel belangrijk en voor de ander niet!

De balans tussen belasting en belastbaarheid
De factoren belasting / belastbaarheid spelen een belangrijke rol bij ons lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden.
Maar wat is nu eigenlijk belasting en belastbaarheid.
Onder belasting verstaan we de omstandigheden die als last of kracht op het lichaam inspelen. Dit zijn factoren van buitenaf.
Belastbaarheid is wat er in het lichaam zelf plaats vindt. Daarbij spelen factoren in het lichaam zelf een belangrijke rol.
Het streven is om een zo goed mogelijk balans te vinden tussen deze twee grootheden. In de theorie is dat geen enkel probleem, maar praktisch gezien is het moeilijk.
Als fysiotherapeut gebruik je allerlei belastingsvormen, zoals spierversterkende oefeningen, mobiliserende oefeningen, balansoefeningen, duurtraining, rekoefeningen enzovoort om cliënten te herstellen van een bepaalde blessure of juist ter preventie. Door de belasting wordt de belastbaarheid vergroot en zie je aanpassing van het bewegingsapparaat. Dit alles noemen we training.

Training
Training is het regelmatig toedienen van belastingsprikkels aan het lichaam, met als doel het verbeteren van de prestaties en het uitoefenen van een positieve invloed op de gezondheid.
Tijdens het trainen is er een verstoring van het evenwicht door lichamelijke arbeid, het lichaam moet zich hier aan aanpassen. Het lichaam reageert hierop, waardoor de volgende prikkel meer moet zijn om vooruitgang in de prestatie te krijgen.
Soms is vooruitgang niet meer mogelijk en is het onderhouden van de conditie juist belangrijk om achteruitgang te voorkomen.

Met minimaal twee keer per week trainen kan je aan uithoudingsvermogen, spierkracht en balans werken. Zorg tussen de twee trainingen door voor voldoende rust.
Voorkom overtraining. Overtraining komt niet alleen van teveel sporten en weinig herstel, maar ook een verminderde weerstand kan de oorzaak zijn.
Met één keer per week trainen doe je aan onderhoud van je conditie.

Dus pak in de Medische Trainingszaal een oefentol of trampoline voor het verbeteren van je balans. Pak je trainingsschema er weer eens bij, pas samen met de fysiotherapeut het schema aan en haal afgezegde trainingen in.
Ga in de lente naar buiten, geniet al wandelend of fietsend van de natuur.

Het volgende bulletin wijden wij aan

"Meditatie"

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.
Dit kwartaal praten we met Nicolette Kouwenhoven. Nicolette gaat samen met een vriendin wandelend de Tourmalet op voor haar eigen grote kanjer Marco en alle andere mensen die met de vreselijke ziekte kanker te maken hebben.

Haar doel is om zoveel mogelijk geld op te halen voor Team Westland.
Team Westland creëert de mogelijkheid om geld in te zamelen voor (regionale) instellingen en initiatieven die rechtstreeks of zijdelings verband houden met kanker of onderzoek naar kanker. Daarnaast wordt een klein deel van de opbrengst gebruikt om wensen van individuele personen met een levensbedreigende ziekte te vervullen.

Leden van Team Westland organiseren verschillende evenementen om zoveel mogelijk geld bij elkaar te brengen. Nicolette organiseert de planten & boeketten markt op zaterdag 13 april 2019.

Voor meer informatie en het leveren van een bijdrage kunt u terecht op de website van Team Westland: www.teamwestland.nl

19 juni 2019 gaan de leden van Team Westland fietsend of wandelend de Tourmalet trotseren.

Wij wensen Nicolette, haar vriendin en de leden van Team Westland heel veel succes met het beklimmen van de Tourmalet.