

1 April 2020

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

Het voordeel  
van de lente  
is dat je  
ook overdag  
schaapjes kunt tellen.

Loesje



In verband met de feestdagen die in het tweede kwartaal van 2020 vallen is het Medisch Trainingscentrum gesloten op:

- Maandag 13 April :Tweede Paasdag
- Maandag 27 April :Koningsdag
- Dinsdag 5 Mei :Bevrijdingsdag
- Donderdag 21 Mei :Hemelvaartsdag
- Maandag 1 Juni :Tweede Pinksterdag

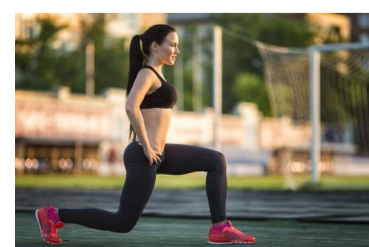
## Wist u dat?

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

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!**

In verband met ons 10-jarig bestaan willen wij u attenderen op de activiteit van de maand April:  
In de trainingszaal hangt ieder seizoen een mooie foto. Seizoen de 'zomer' heeft nog geen mooie poster. Vanaf woensdag 1 April 2020 t/m donderdag 30 April 2020 kunt u een mooie zomer foto inleveren via [fysio@fysiomoveon.nl](mailto:fysio@fysiomoveon.nl). De mooiste foto wordt vergroot en in de trainingszaal gehangen.

De maand Mei staat in het teken van een wandeltocht en in de eerste week van de maand Juni bepaalt u zelf samen met uw groep het circuit. Door het trekken van een lootje waar een oefening op staat. Per les kan het circuit verschillen. Na afloop koffie/thee met wat lekkers.



## “Dikke stress, geeft buikvet”

Sinds maart is onze weegschaal in gebruik. Deze weegt niet alleen je lichaamsgewicht, maar ook vetpercentage, visceraal vet, bmi, spiermassa en onder andere lichaamsvocht. De ene is geschrokken, bij de ander viel het enorm mee.

Vaak weten we zelf wel wat de reden is van “een buikje”. Lekker eten en weinig bewegen, maar ook spanning kan leiden tot “een buikje”. Te veel stress is oppassen geblazen. Volgens hormoonspecialist Liesbeth van Rossum (Erasmus MC) kan chronische stress leiden tot overgewicht en andere gezondheidsproblemen.

### De vicieuze cirkel van cortisol en obesitas.

Stel je voor: je zit in een vliegtuig. Ineens klappen de zuurstofmaskertjes uit de plafonds, alarmen beginnen te piepen en het vliegtuig lijkt met een noodvaart te dalen. Je beseft dat het je laatste minuten kunnen zijn. Je voelt je hart bonken, ademt snel en begint flink te zweten. Dit is stress. Acute mentale stress.

Op zo’n moment wordt je stresssysteem geactiveerd. Het hersendeel dat je emoties verwerkt (de amygdala) stuurt een signaal naar een belangrijk regelcentrum in de hersenen: de hypothalamus. Vanuit de hersenen zal razendsnel via de zenuwbanen het stresshormoon adrenaline aangemaakt worden.. Ook wordt er een signaal aan je bijniereen gegeven om extra cortisol—een ander belangrijk stresshormoon—aan te maken.

Via de bloedbaan verspreidt cortisol zich door je hele lichaam. Verder maakt je lichaam even extra suikers vrij en worden spieren meer doorbloed. “Handig”, want dit maakt je bij acute stress heel alert. Je kan beter denken doordat er meer energie en zuurstof naar de hersenen gaat. En er gaat meer energie naar de spieren.

Heel functioneel dus als je een belangrijk examen moet doen.

Mentale stress kan ook chronisch worden, bijvoorbeeld als je langdurig overladen wordt met te veel deadlines, er ontslag dreigt of het thuis een te drukke boel is.

De belasting in je privéleven en/of op je werk is dan hoger dan je kan dragen.

Maar er bestaat ook zoiets als fysieke ofwel lichamelijke stress. Denk aan chronische pijn, slaapttekort of het werken in dag- en nachtdiensten.

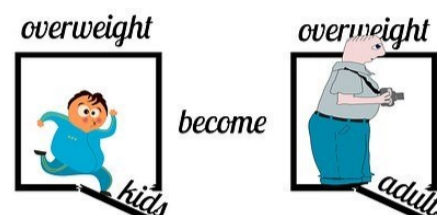
Wat nu als de stress langdurig blijft bestaan? Dan maakt je lichaam langdurig te veel cortisol aan en kunnen de effecten van die verhoogde spiegels stresshormonen zich tegen je keren. Dat cortisol stuurt het vet uit andere delen van je lichaam, bijvoorbeeld armen en benen, naar de buikstreek. De omvang van je buik neemt dus toe. En laat buikvet, in tegenstelling tot het vet op onze heupen, nu net het schadelijke vet zijn. Daarin worden allerlei ontstekingsachtige stofjes en hormonen gemaakt die tot tal van lichamelijke en mentale ziekten kunnen leiden. Het kan verhoogde bloeddruk en suikerspiegels veroorzaken, maar ook botontkalking, verandering in je immuunsysteem en depressieve klachten geven. Bovendien lijkt het buikvet ook te zorgen voor de aanmaak van extra cortisol, waardoor het probleem zichzelf kan versterken.



Maar er is meer: hoog cortisol zorgt voor nog meer honger. Specifiek meer trek in hoog-calorische producten: snacktrek! Als je erg gestrest bent, grijp je eerder naar een reep chocolade dan een salade.

Cortisol was altijd wat lastig te meten. Cortisol meet je door bloed te prikken. Maar iemand kan ook gestrest raken door het bloedprikken zelf, dus dan meet je iegelijk vooral dat (verhoogde kans op cortisol). Daarom ontwikkelde het Erasmus MC een nieuwe techniek: cortisolwaardes meten in hoofdhaar. Door een klein plukje haar af te knippen kunnen laboranten analyseren hoe hoog het cortisol in iemands lichaam de afgelopen maanden was. Het is representatiever, omdat hoofdhaar met ongeveer één centimeter per maand groeit. Daardoor kun je de cortisolwaardes van maanden, soms jaren terug zelfs meten.

Van Rossum vond met haar onderzoeksteam dat mensen met obesitas gemiddeld veel hogere cortisolwaardes in hun haar hadden dan mensen met een normaal gewicht. Drieduizend kinderen van 6 jaar werden onderzocht door het team van Van Rossum. De conclusie was dat de kinderen met het meeste cortisol in hun haar een bijna tienvoudig verhoogd risico hebben op het hebben van obesitas.



Kortom chronische stress verhoogt de hoeveelheid cortisol, dat kan leiden tot snacktrek en meer buikvet en daarmee tot obesitas. Obesitas kan op haar beurt weer leiden tot slechter slapen of chronische gewrichtsklachten, waardoor het cortisol verder omhoog gaat en er meer stress ontstaat. Er zijn dus zelfversterkende effecten. Zo kan er een vicieuze cirkel ontstaan. Tegelijkertijd weten we dat mensen met obesitas vaker gestigmatiseerd worden en gediscrimineerd op basis van hun gewicht, dat kan weer leiden tot nog meer stress.

Bronvermelding: Algemeen Dagblad /zaterdag 9 november 2019/pagina 10 & 11.

De MTT-deelnemers die een jaarabonnement hebben krijgen 2 metingen per jaar gratis. Deelnemers met een maandabonnement kunnen een weegkaart kopen. De weegkaart is onbeperkt geldig, staat op naam en is niet overdraagbaar. Analyse van de weging kunt u per mail ontvangen als u daar interesse in heeft. De kosten zijn 4 weegmomenten voor € 12,00. Uiteraard kunt u wel gratis gebruik blijven maken van de (nieuwe) analoge weegschaal die in de gang staat.

Het volgende bulletin wijden wij aan

“Conditie”

## **Even Voorstellen:**

1 Januari 2020 ben ik Isabelle Cogenbach-Vijverberg als manueel therapeut bij Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum gaan werken. Ik ben getrouwd, 41 jaar en moeder van 3 kinderen. Sinds 1999 fysiotherapeut, en sinds 2006 manueel therapeut. Mijn loopbaan is begonnen bij de Naaldhorst, heb in de tussentijd ook bij een andere praktijk gewerkt, en ben nu weer terug in een bekend team. Het werk als manueel therapeut doe ik met veel plezier. Vooral het samen met de client zoeken naar oplossingen en mogelijke verklaringen voor het gezondheidsprobleem, is voor mij steeds weer een leuke uitdaging. Mijn visie is, samen met de client belemmeringen voor herstel in kaart te brengen, waarna ik met manuele therapie een deel van deze belemmeringen kan wegnemen, waardoor het lichaam weer in staat is om zelf de klachten op te lossen. Een gezonde leefstijl, deels gebaseerd op gezond verstand, helpen daarbij. Ook manuele therapie is direct toegankelijk, dus misschien tot snel!

Sinds 1 februari ben ik Francis Dekker het gezicht achter de balie. Mijn werkzaamheden bij Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On zijn het verzorgen van de administratie en boekhouding . Ik ben getrouwd en wij hebben een zoon van 22 en een dochter van 19 jaar. Met veel plezier al 18 jaar woonachtig in Monster. 21 jaar lang heb ik parttime gewerkt bij een Schildersbedrijf / Spuiterij en drie jaar bij een zonwering bedrijf. Nu kreeg ik de kans een nieuwe uitdaging aan te gaan in de zorgsector, waar mijn hart altijd al naar uit ging. Ik vind het heerlijk om met mensen te werken en hulp te bieden waar nodig. Mijn hobby's zijn mantelzorgen, wandelen, winkelen, afspreken met vriendinnen. Ik heb er erg veel zin in en ik vind het leuk u te leren kennen. Wanneer er vragen of opmerkingen zijn kunt u altijd bij mij of mijn leuke collega's terecht. Ik hoop u snel te ontmoeten!