

Stepstone 2

Het belang van voldoende bewegen voor duurzaam herstel en balans tijdens een multidisciplinair traject

Veel Nederlanders bewegen te weinig. We leven in een tijd waarin bewegen geen vanzelfsprekendheid meer is. We zitten achter computers op het werk, tijdens vervoer, en in onze vrije tijd met tv-kijken, social media en gamen. Ook voor het bestellen van eten of boodschappen hoeven we de bank niet meer af. Het resultaat? In 2022 voldeed slechts 44% van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen.

Voor volwassenen zijn de beweegrichtlijnen:

- 150 minuten per week matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen
- Tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- Voorkom veel stilzitten

1. Waarom is voldoende bewegen van belang voor duurzaam herstel en balans?

Voldoende bewegen speelt een essentiële rol in het bevorderen van duurzaam herstel en het bereiken van een gezonde balans tijdens een multidisciplinair traject voor medische klachten. Hier zijn enkele redenen waarom voldoende bewegen belangrijk is:

1.1 Fysieke gezondheid: Regelmatige lichaamsbeweging heeft talrijke voordelen voor de fysieke gezondheid. Het versterkt het cardiovasculaire systeem, verbetert de bloedcirculatie, verhoogt de energieniveaus en ondersteunt een gezond gewicht. Beweging helpt ook om de spierkracht, flexibiliteit en botdichtheid te behouden of te verbeteren.

1.2 Mentale gezondheid: Bewegen heeft een positieve invloed op onze mentale gezondheid. Het kan stress verminderen, stemmingsstoornissen zoals depressie en angst verminderen, en het algemeen welzijn bevorderen. Regelmatige lichaamsbeweging stimuleert de aanmaak van endorfine, dit hormoon zorgt voor een gevoel van welzijn en geluk.

1.3 Energie en vermoeidheid: Het paradoxale effect van beweging is dat het energie geeft in plaats van energie kost. Regelmatige lichaamsbeweging kan vermoeidheid verminderen, het uithoudingsvermogen vergroten en de algehele energieniveaus verhogen.

1.4 Slaapkwaliteit: Voldoende beweging kan bijdragen aan een betere slaapkwaliteit. Regelmatige lichaamsbeweging bevordert een gezond slaappatroon, helpt slapeloosheid te verminderen en zorgt voor een diepere en meer verkwikkende slaap.



1.5 Zelfvertrouwen en eigenwaarde: Het beoefenen van lichaamsbeweging kan het zelfvertrouwen en de eigenwaarde vergroten. Het bereiken van persoonlijke bewegingsdoelen en het ervaren van fysieke verbeteringen dragen bij aan een positief zelfbeeld en een gevoel van voldoening.

2. Welke tips zijn er te geven t.a.v. het voldoende bewegen?

Om voldoende beweging te integreren in uw dagelijkse routine en maximaal te profiteren van de voordelen ervan, zijn hier enkele tips die u kunt volgen:

2.1 Stel realistische doelen: Stel doelen die haalbaar en realistisch zijn, rekening houdend met uw huidige gezondheidstoestand en fysieke capaciteiten. Begin met kleine stappen en bouw geleidelijk aan op.

2.2 Kies activiteiten die u leuk vindt: Kies activiteiten die u plezierig vindt, zodat u gemotiveerd blijft. Dit kan variëren van wandelen, fietsen en zwemmen tot dansen, tuinieren of teamsporten. Ontdek welke activiteiten bij uw interesses en voorkeuren passen.

2.3 Integreer beweging in uw dagelijkse routine: Vind manieren om beweging op natuurlijke wijze in uw dagelijkse routine op te nemen. Denk aan fietsen of wandelen naar het werk, de trap nemen in plaats van de lift, of actieve pauzes nemen tijdens het werk.

2.4 Maak gebruik van technologie: Maak gebruik van technologische hulpmiddelen, zoals fitness-apps, stappentellers of smartwatches, om uw activiteitsniveau bij te houden en u te motiveren om in beweging te blijven.

2.5 Zoek een beweegmaatje: Vind een vriend, familielid of collega die samen met u kan bewegen. Samen bewegen zorgt voor sociale interactie, verhoogt de motivatie en maakt het leuker.

2.6 Varieer uw activiteiten: Verander regelmatig van activiteit om het interessant en uitdagend te houden. Probeer nieuwe sporten, lessen of fitnessroutines om uw lichaam uit te dagen en verschillende spiergroepen te activeren.

2.7 Luister naar uw lichaam: Luister naar de signalen van uw lichaam en respecteer uw grenzen. Vermijd overbelasting en geef uzelf voldoende rust en hersteltijd.

3. Verwijzingen naar boeken of links voor meer informatie

Hieronder vindt u enkele boeken en links die u kunt raadplegen voor meer informatie over het belang van voldoende bewegen en het maximaliseren van de voordelen ervan:

- "Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain" door John J. Ratey: Dit boek belicht de relatie tussen lichaamsbeweging en het functioneren van de hersenen, en hoe beweging de cognitieve functies kan verbeteren.



- Weten of jij voldoende beweegt? Doe de Beweegrichtlijntest <https://beweegrichtlijntest.nl/>
- Meer weten over de beweegrichtlijnen of anderen helpen om actiever te worden? Kijk dan op de website van het Kenniscentrum Sport en Bewegen <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/>
- "Becoming Ageless: The Four Secrets to Looking and Feeling Younger Than Ever" door Strauss Zelnick: Dit boek biedt inzichten en strategieën voor een actieve levensstijl die de gezondheid, vitaliteit en jeugdigheid bevordert.
- Website: Het Kenniscentrum Sport & Bewegen (www.allesoversport.nl) geeft richtlijnen en advies over de aanbevolen hoeveelheid beweging voor verschillende leeftijdsgroepen en biedt informatie en tips over beweging en een actieve levensstijl.
- Website: Het Trimbos-instituut (www.trimbos.nl) biedt informatie en advies over het bevorderen van een gezonde leefstijl, inclusief lichaamsbeweging.
- App: "Nike Training Club" (beschikbaar op iOS en Android) biedt een verscheidenheid aan workouts en trainingsprogramma's voor verschillende fitnessniveaus.

Take home message: Het bevorderen van voldoende beweging in uw dagelijks leven is een belangrijke stap naar duurzaam herstel en het bereiken van een gezonde balans. Door bewust te kiezen voor lichamelijke activiteiten en regelmatig te bewegen, kunt u niet alleen fysieke voordelen ervaren, maar ook een positieve invloed hebben op uw mentale welzijn en algehele gezondheid.

