

Stepstone 5

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

1. Waarom zijn spierversterkende oefeningen van belang voor duurzaam herstel en balans?

Spierversterkende oefeningen spelen 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 spierversterkende oefeningen belangrijk zijn:

1.1 Behoud van spiermassa: Naarmate we ouder worden, verliezen we natuurlijk spiermassa, vooral als we de spieren niet trainen. Spierversterkende oefeningen helpen dit verlies tegen te gaan en dragen bij aan het behoud van een gezonde spiermassa, kracht en functie.

1.2 Ondersteuning van gewrichten: Sterke spieren ondersteunen de gewrichten en verminderen de belasting op de gewrichtsstructuren. Dit kan de symptomen van medische klachten, zoals artritis of gewrichtspijn, verminderen en de algehele mobiliteit en stabiliteit verbeteren.

1.3 Versterking van botgezondheid: Spierversterkende oefeningen helpen niet alleen de spieren, maar ook de botten te versterken. Door de trekkracht op de botten tijdens het trainen, wordt de botdichtheid gestimuleerd, wat het risico op osteoporose en botbreuken vermindert.

1.4 Verbetering van de stofwisseling: Spierweefsel heeft een hogere metabolische activiteit dan vetweefsel, wat betekent dat het meer calorieën verbrandt, zelfs in rust. Door spierversterkende oefeningen te doen, kan de stofwisseling worden gestimuleerd, wat kan bijdragen aan gewichtsbeheersing en een gezonde lichaamssamenstelling.

1.5 Bevordering van functionele vaardigheden: Sterke spieren ondersteunen dagelijkse activiteiten en functionele vaardigheden. Of het nu gaat om tillen, buigen, traplopen of boodschappen dragen, spierversterkende oefeningen helpen de algehele functionaliteit en zelfstandigheid te behouden.

1.6 Versnelling van herstel: Door het versterken van de spieren wordt het herstelproces versneld. Spierversterkende oefeningen bevorderen de bloedcirculatie, verminderen ontstekingen en bevorderen de genezing van weefsels, wat bijdraagt aan een sneller herstel van medische klachten.

2. Welke tips zijn er te geven t.a.v. het uitvoeren van spierversterkende oefeningen?

Om op een effectieve en veilige manier spierversterkende oefeningen uit te voeren en maximaal te profiteren van de voordelen ervan adviseren wij u de instructies van uw begeleider (de bewegingsdeskundige/fysiotherapeut) tijdens het Kannick traject te volgen. Deze zal u helpen bij het



opstellen van een passend trainingsprogramma, voorbeeldoefeningen meegeven en begeleiden bij de juiste techniek.

Meestal zijn de onderstaande tips van toepassing, echter uw begeleider kan hiervan gemotiveerd afwijken:

2.1 Start met lichaamsgewichtoefeningen: Als u nieuw bent in spierversterkende oefeningen, begin dan met lichaamsgewichtoefeningen voordat u gewichten toevoegt. Dit helpt u de juiste vorm en techniek te ontwikkelen en uw spieren te laten wennen aan de belasting.

2.2 Combineer verschillende oefeningen: Werk aan het versterken van verschillende spiergroepen door verschillende oefeningen op te nemen in uw trainingsprogramma.

2.3 Progressieve overload: Bouw geleidelijk de intensiteit van uw oefeningen op door het toevoegen van weerstand of het verhogen van het aantal herhalingen en sets. Deze progressieve overload helpt uw spieren sterker te worden en zich aan te passen aan de belasting.

2.4 Houd rekening met rustdagen: Geef uw spieren voldoende tijd om te herstellen door rustdagen in uw trainingsprogramma op te nemen. Dit helpt overbelasting te voorkomen en bevordert een gezonde spiergroei en herstel.

2.5 Zorg voor een goede houding en techniek: Besteed aandacht aan uw houding en techniek tijdens het uitvoeren van de oefeningen. Zorg ervoor dat u de juiste vorm behoudt om blessures te voorkomen en de effectiviteit van de oefeningen te maximaliseren.

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 spierversterkende oefeningen en het maximaliseren van de voordelen ervan:

- "Strength Training Anatomy" door Frederic Delavier: Dit boek biedt een visuele gids voor spierversterkende oefeningen en beschrijft de anatomie van verschillende spiergroepen.
- "The New Rules of Lifting" door Lou Schuler en Alwyn Cosgrove: Dit boek richt zich op krachttraining voor zowel mannen als vrouwen en biedt uitgebreide informatie over spierversterkende oefeningen, trainingsprogramma's en technieken.
- Website: American Council on Exercise (www.acefitness.org) biedt informatie en richtlijnen voor spierversterkende oefeningen, evenals video's en trainingsprogramma's.
- App: "StrongLifts 5x5" (beschikbaar op iOS en Android) is een populaire app voor krachttraining die een eenvoudig en effectief trainingsprogramma biedt voor spierversterking.



Take home message: Spierversterkende oefeningen zijn van vitaal belang voor duurzaam herstel en balans. Door regelmatig spieren te versterken, behoud je niet alleen kracht en mobiliteit, maar stimuleer je ook de gezondheid van je botten, gewrichten en stofwisseling. Het is essentieel om een gevarieerd trainingsprogramma te volgen dat zich richt op het versterken van verschillende spiergroepen. Dit kan bestaan uit bodyweight-oefeningen, het gebruik van weerstandsbanden of het tillen van gewichten. Investeer in je spiergezondheid en merk hoe het je algehele functioneren, energieniveau en zelfvertrouwen verbetert

