



Wandeltrainersdag 6 april

Ronde 4 – Nr. 41

Bewegen met een chronische
aandoening

Anne-Mieke Huisman

kWbn
Koninklijke Wandel Bond Nederland

Waarom deze workshop?

- veel mensen met een chronische aandoening bewegen te weinig
- een goede aanpak van deze gezondheid bedreigende aandoeningen vraagt om een verandering van leefstijl
- weerstand: veranderen niet eenvoudig als het lichaam zich verzet tegen intensief bewegen, met angst voor benauwdheid of pijn
- als de begeleider een uitdagende èn veilige training kan bieden, dan is wandelen een fantastische manier van bewegen

Doelstelling van workshop?

Praktische kennis van :
Hart-Vaat-Longproblemen, Reuma, Artrose,

Begrip voor de psychosociale last die het
inactief, ziek of zwaar zijn met zich meebrengt

Vaardigheid om de training zodanig vorm te geven
dat blessures en uitval voorkomen kunnen worden.

Chronische aandoening komt vaak niet alleen

Ongezonde leefstijl door :
verkeerde voeding (gewoonte, snacks, groente is duur)

te weinig en te eenzijdig bewegen
(auto, apparaten, automatisering)

teveel druk werk/gezin, te weinig ontspanning
roken, alcohol , drugs

Inzicht ontbreekt

Men legt wel relatie:

inactief leven \leftrightarrow moe en benauwd bij inspanning

Maar minder:

eenzijdig bewegen \leftrightarrow coördinatieprobleem

zonder uitdaging \leftrightarrow cognitie probleem

Lichaam is zuinig: niet gebruiken = afstoten

Zichtbaar: eelt, spierafbraak,

Niet zichtbaar:

minder doorbloeding ,minder efficiënte stofwisseling,
slechtere samenwerking tussen spieren, organen en
de hormoon/zenuw systemen

denk bv aan reactie op stress of thermoregulatie

Empathie

- niet te lui voor bewegen, maar niet toe in staat zijn!
- Het vraagt veel kracht van de been- en bilspieren om een lichaam met een hoog vetpercentage voort te bewegen. Dit kan ook een dun iemand zijn met een tekort aan spiermassa.
- Het starten met een sport activiteit vraagt inzet en moed.
- En kunnen vertrouwen op deskundigheid van de sportleider.

ieder pondje gaat door het mondje”
is ongenueanceerd

De aanleg tot overmatige vetophoping kan erfelijk zijn
bepaald: genetische factoren.

De aanleg is de basis en de omgeving(de eet-en
beweegcultuur) doet de rest

Ontstaat overgewicht in de baarmoeder?

Dick Swaab geeft als voorbeeld aan dat een kind dat in de hongerwinter is geboren al in de baarmoeder heeft geregistreerd dat er te weinig voedsel in de omgeving is. De foetus zet dan alle systemen in de hersenen zò om dat alle calorieën zullen worden vastgehouden. Dat handhaaft zich òòk als er weer wél voldoende voedsel aanwezig is en verklaart de verhoogde neiging tot obesitas. Het blijkt dat als deze kinderen zelf later kinderen krijgen, deze aanleg tot vetzucht via de placenta kan worden doorgegeven aan het volgende geslacht

<http://youtu.be/4RoY75ZGDoU>

Hoogleraar biologische psychologie VU Eco de Geus legt uit waarom sommige mensen veel heftiger en vaker aan eten denken dan anderen en dus sneller in de verleiding komen om eten tot zich te nemen



Erfelijkheid overgewicht_ 'appels met peren vergelijken'.mp4

<http://youtu.be/FCgSxh5adCg>

peervormige persoon staat op uit stoel met
armleuning



http://youtu.be/17_Gqwovua0

appelvormig persoon staat op uit stoel met
armleuning



De belasting in het heupgewricht is:

- Bij wandelen 3 maal het lichaamsgewicht
- Bij rennen zelfs 5 maal het lichaamsgewicht
- als iemand 1 kilo afvalt, scheelt dat dus 3 kilo minder druk in de heup
- daarmee minder risico op kraakbeen beschadigingen bij een moment van verkeerd belasten of bij vallen

Bij overgewicht vaker knie artrose

- Door de andere mechanische belasting
- Door continue ontstekingsreactie in het lichaam
- Door het niet kunnen zien van de voeten of van de ondergrond is er een groter risico op verstappen
- Geleidelijke tempo wisselingen om kraakbeen beschadiging te voorkomen

Andere oorzaken Artrose:

- Trauma's
- Genetische aanleg die het proces van ontstaan van artrose doet versnellen = 20-50%
- Ongunstige kraakbeen samenstelling, minder sterke banden, minder gunstige omzetting van het bot
- Beweging is nodig om het kraakbeen van voedsel te voorzien en 'slijten door bewegen' berust op een misverstand
- Zie Handboek Artrose: <https://goo.gl/ffGJMA>

Reumatische aandoeningen

- Klachten in of rond de gewrichten
- of elders in het bewegingsapparaat
- (pezen, spieren, botten enz.)
- Reumatoïde Artritis
- Ziekte van Bechterew
- Artrose
- Fibromyalgie
- Osteoporose

- Hoger Cardiovasculair risico
- Lager belastbaar
- Pijn, stijfheid en inefficiënt looppatroon
- Met tot 50% meer energieverbruik
- Soms onvermogen de loopsnelheid te vergroten
- Draaien, wenden en keren kan pijnlijk zijn

- Blessures voorkomen door:
- Kijken naar individuele (on)mogelijkheden
- Aanpassen van looptechniek
- Aandacht voor afwikkelfcorrecties
- Aandacht voor weersomstandigheden

Longproblemen: Astma

- Chronische ontstekingsreactie luchtwegen
- exacerbaties voorkomen
om versneld verlies v longfunctie tegen te gaan
- Luchtwegen verhoogd gevoelig, slijmvliezen geïrriteerd
- Spiertjes luchtwegen verkramp, 80% minder lucht verversing
- Bepalend voor de sport: hoeveel heeft iemand astma onder controle

- Aanleren goede warming-up en cooling-down als bescherming tegen aanvallen Beter 3 x 5 dan 1 x 15 min
- Let bij beginnende sporter op geleidelijke tempowisselingen
- Vermijd afkoeling en uitdroging van de luchtwegen door dragen van Buff
- Conditie verbetering verhoogt drempel voor inspanningsgelateerd astma
- Door neusademhaling wordt de ingeademde lucht verwarmd, bevochtigd en gefilterd: minder prikkel

COPD

- Adem tekort door veel kleine ontstekingen als reactie op geïnhaleerde deeltjes. Moeite met slijm ophoesten. Huffen/PLB
- Het is méér dan een longaandoening:
 - systemische ontstekingsreactie
 - een tekort aan zuurstof vermindert de aanmaak van spiereiwit:
 - spierzwakte, deconditionering, ondervoeding
- Depressie, angst, isolement, lage self effectiviteit

- Door het veelvuldig gebruik van prednison en AB wordt t risico op een volgende infectie snel onderschat.
- Niet bezweet in de tocht zitten.
- Warme vochtige lucht maakt benauwd, zoals bij zon na een regenbui in een dicht bos ,of zoals bij een douche ruimte
- Pauzes tussen 30 sec en 2 minuten Verbeteren kracht uithoudingsvermogen van de benen en van de ademhalings spieren (zingen, neuriën)en temporiseren.

Herkennen van Overbelasting:

- hoog, snel ademen
- tempo niet volgen
- blauwe lippen, wit om de mond of op de wangen
- saturatie onder 90%
- Licht in hoofd of juist druk gevoel schedel

Ademtechnieken

- Huffen is een geforceerde uitademing ;het vergroot de snelheid van de luchtstroom, waardoor slijm zich beter kan verplaatsen in de luchtwegen.
- Bij '***Pursed lips breathing***' ademt men in door de neus en uit tegen een lichte weerstand gevormd door losjes getuite lippen. Tijdens uitademing is er geen luchtstroom door de neus doordat het zachte gehemelte bij opwaartse verplaatsing de neus afsluit.
- PLB kan worden uitgevoerd met gelijktijdig lichte aanspanning van de (dwarse) buikspieren

Hart problemen

- Het hart is een grote holle spier en bestaat uit een linker harthelft (zuurstof rijk) en een rechter harthelft (zuurstof arm)
- Het ontvangt het bloed uit de bloedbaan in de boezem en het pompt het er weer uit in de kamer.
- Dus 'gebruikt' bloed komt in rechterboezem
- Bloed dat in longen ververst is, komt in linkerboezem
- Kransslagaders voorzien het hart zelf van bloed

- Als de pompfunctie van linkerkamer niet goed is, dan ophoping van bloed naar/van de longen en lekt vocht uit de kleine bloedvaten naar de longen: kriebelhoest en kortademigheid
- Als de pompfunctie van rechterkamer niet goed is ophoping vocht grote bloedsomloop, in buik/benen vochtretentie
Klachten: vermoeid, kortademig, dikke onderbenen, onrustig slapen en 's nachts plassen, koude handen en voeten

- Als iemand totaal buiten adem raakt: snel stoppen in half zittende houding(niet plat leggen!), laat eigen medicatie innemen, herhaal na 10 minuten. Dan nog klachten: arts/ambulance
- Bewusteloos, NIET meer ademen: REANIMATIE, 1-1-2 bellen, AED

www.hartstichting.nl/wetenschappelijk-onderzoek

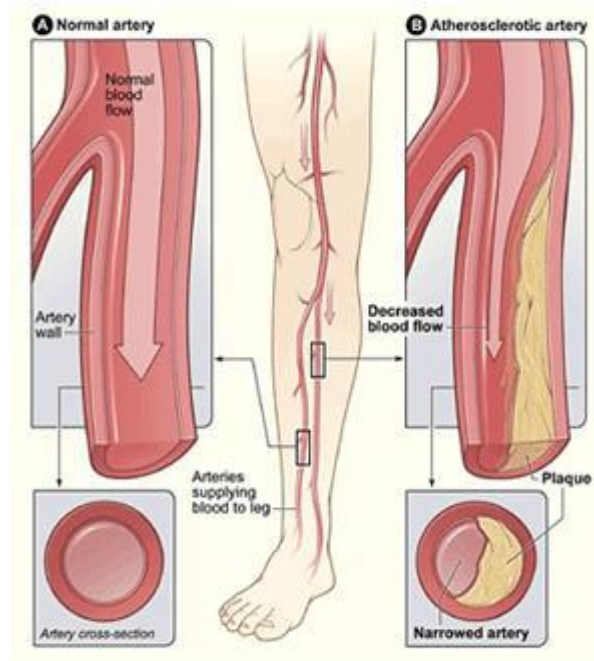


- wandelen moet een minimale intensiteit hebben van 64-76% van de maximale hartfrequentie ('*moderate*'), wil het de aerobe capaciteit bevorderen.
- Wandelen met een hogere intensiteit ('*vigorous*') zal nog meer effect op de aerobe fitheid geven. Vervolgens zal een verbetering in fysieke fitheid leiden tot het makkelijker uitvoeren van dagelijkse activiteiten en een verbetering van de kwaliteit van leven.

Wanneer stoppen met trainen?

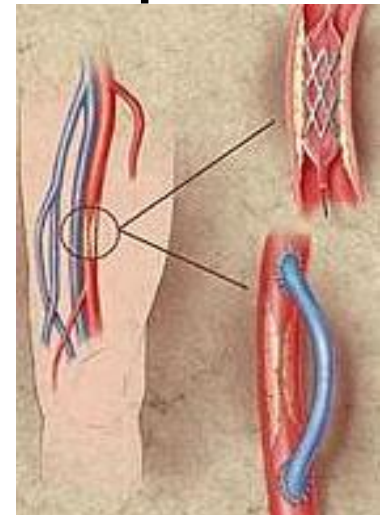
- Bovenmatige moeheid/kortademigheid
- Hoge ademfrequentie (meer dan 40 p min)
- Boven bloeddruk daalt bij inspanning meer dan 10 mm HG
- Toename ritmestoornissen
- Toename abnormaal van enkelvocht
- Hartfrequentie in rust boven de 100 slagen
- Algehele malaise: misselijk, duizelig, flauwvallen.
- Bespreek het gebeurde na met de groep en evt betrokkene.

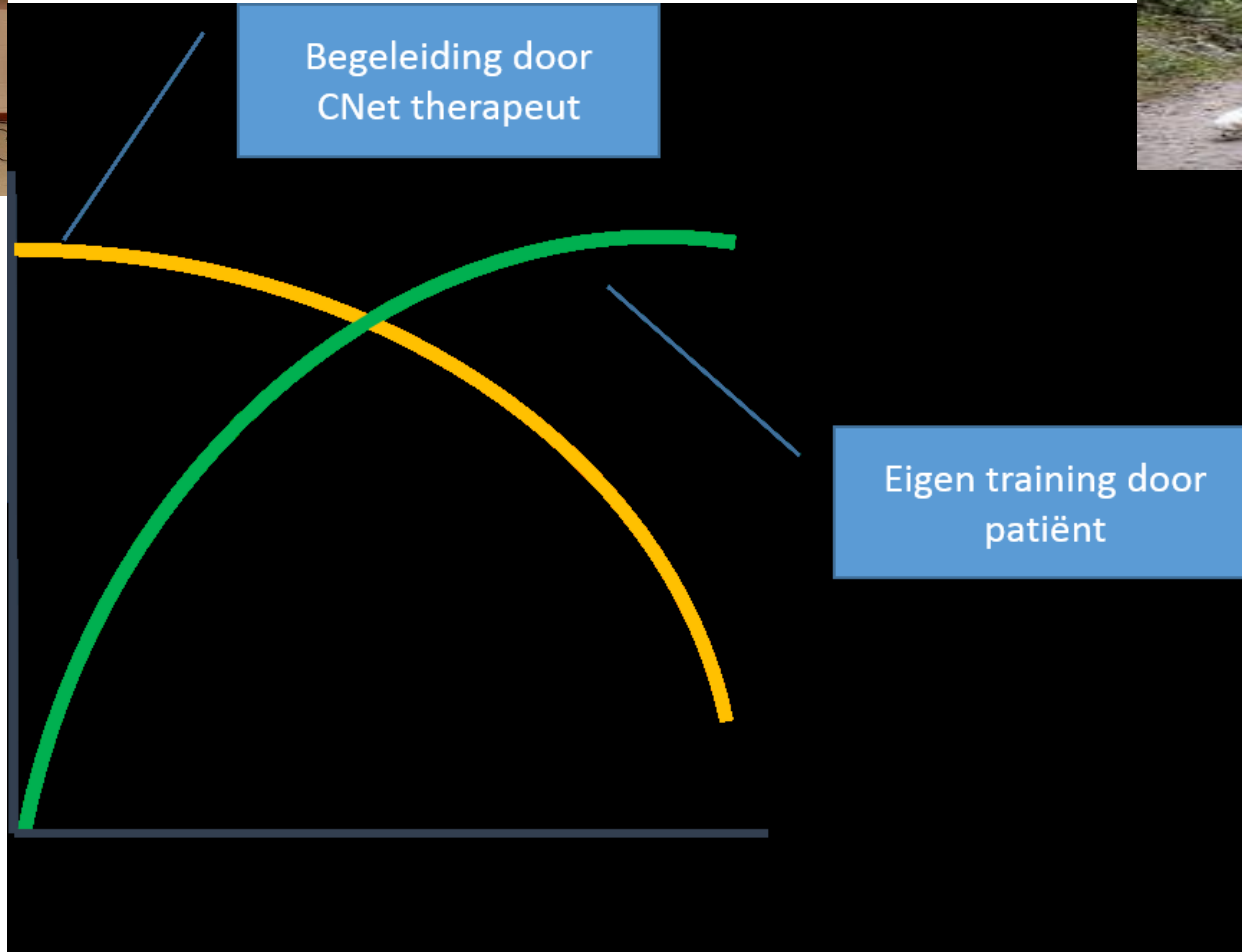
Vaatproblemen: etalage benen



Claudicatio intermittens
slagaderverkalking zit
in **gehele lichaam!**
Verharding van de
vaatwand en
oppeenhoping van vet

- Voorkómen van erger
 - U heeft een verhoogde kans op een hart- en/of herseninfarct
- Verminderen van klachten bij het lopen en andere activiteiten
- Veilig alternatief voor Dotteren





Gesuperviseerde looptherapie voor etalagebenen

Veilige behandeling, effect op álle bloedvaten

Vermindering van klachten in **beide** benen

Verbetering van **conditie** én **algehele fitheid**

Aandacht voor gezondere **leefstijl**

(blijven wandelen op langere termijn!)