

# Van onze coaches

## *Bewegen ja, sporten soms*

"Hoe kan dat nou, er zijn zelfs hardlooptochten voor mensen met reuma en mensen die gewoon kunnen blijven werken. Waarom kunnen zij het wel en ik niet." Door de telefoon hoor ik een mengeling van frustratie, verdriet en boosheid bij A. Begrijpelijk, ze doet er voor haar gevoel alles aan om te blijven werken en nu houdt zij haar fulltime baan als secretaresse niet meer vol. Ze wil zich niet ziek melden.

Als we haar weekindeling bespreken valt één ding direct op. Het zit vol, er zijn weinig witte plekken met niks of met zaken die haar herstel bevorderen. "Ik ga naar de sportschool omdat ik overal hoor dat ik mijn spieren sterk moet houden om mijn gewrichten te ontlasten", geeft A. aan.

Als ik vraag hoe haar training eruit ziet en hoe de opbouw is gegaan, wordt me meer duidelijk. Het is te veel en te zwaar, zeker in combinatie met haar poly-artrose, haar werk en gezin. A. loopt al maanden op de toppen van haar kunnen. Op wilskracht lukt dat vaak een tijd, maar ook dat houdt een keer op.

## *Soorten bewegen*

Ik hoor het vaker: "ik moet blijven bewegen want dat is goed voor mij". Dat klopt, het hangt er alleen wel vanaf hoe je dat doet en wat je doet. Grofweg heb je 4 vormen van bewegen:

1. Bewegen om je spieren en gewrichten soepel te houden. Denk aan yoga, tai chi, rustig wandelen of fietsen.
2. Verbeteren van je uithoudingsvermogen, ook wel 'conditie' genoemd. Je kunt zaken langer volhouden. Je traint je hart- en je longfunctie. Dat kan prima met fietsen, wandelen of zwemmen.
3. Verbeteren van je spierkracht, dan komt meestal de sportschool in beeld. Er zijn diverse manieren om je spieren te versterken. Dat hoeft niet altijd in de sportschool.
4. Specifieke training. In de sport noemen we dat sportspecifieke training. Dit kun je voor werk vervangen door werkspecifieke training. Iemand die de hele dag achter een bureau zit, heeft iets anders nodig dan iemand die de hele dag loopt of veel moet sjouwen.

## *Te intensief werkt averechts*

Als je al maanden op de toppen van je kunnen loopt, werkt intensieve training of te zware training averechts. In plaats dat je vooruit gaat, ga je vaker achteruit. Ook al denk je goed bezig te zijn. Dat is bij A. gebeurd. Het was te veel en te intensief. "De huisarts had gezegd dat ik hard moest trainen en dat heb ik letterlijk opgevat", zegt A.

Toch is ook voor A. blijven bewegen belangrijk maar nu eerst gericht op de eerste vorm; het soepel maken en houden van spieren en gewrichten. Niks geen intensievere of zware bewegingsvormen, gewoon lekker en ontspannen bewegen.

## *Bijkomend voordeel*

Na een paar weken blijkt A. zich beter te voelen. De druk van het moeten bewegen is eraf, ook de moeheid is al wat minder. Ze beweegt nu rustiger en korter en vaker op een dag. Zo wandelt ze met haar partner 's avonds een blokje om voor het slapen gaan. "Bijkomend voordeel is dat ik nu plezieriger beweeg en tegelijkertijd meer aandacht heb voor mijn gezin." Een win-winsituatie.

**Tekst: Annemiek de Crom**

