

Het belang van bewegen



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

Wanneer beweeg je genoeg

Voor iedereen geldt dat voldoende bewegen belangrijk is voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Ondanks de toenemende bewustwording van een gezonde leefstijl en het belang van bewegen, voldeed in 2022/2023 slechts 44,3 procent van de Nederlanders van vier jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. Daarbij blijkt ook nog uit cijfers dat we dagelijks gemiddeld ruim negen uur zittend doorbrengen. Veel zitten heeft nadelige gezondheidseffecten, daarom adviseren de beweegrichtlijnen veel zitten te beperken en voldoende beweging in de dag te brengen. Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Voor volwassenen en ouderen geldt dat de norm is 2.5 uur per week matig intensief bewegen. Verder is het met name voor oudere mensen om ook balansoefeningen te doen.

Bij welke aandoeningen is bewegen belangrijk?

- Dementie
- Hartfalen
- Longziekten
- Suikerziekte
- Spanningen

Wanneer je regelmatig beweegt dan bevordert dat de doorbloeding van het hart en heeft het een positieve invloed op de bloeddruk, cholesterol, hartfalen, longziekten en suikerziekte. Ook is het uit onderzoek gebleken dat bewegen helpt om de geestelijke achteruitgang te vertragen dus bij ook dementie is dit belangrijk.

U gaat zich fitter voelen doordat de lichamelijke conditie verbetert en er meer ontspanning komt door bewegen. Dit hoeft niet meteen op een sportschool te gebeuren. Je kunt ook een wandeling maken waar je iets sneller dan normaal loopt, de trap nemen in plaats van de lift of de fiets in plaats van de auto. Een half uur per dag bewegen levert al veel gezondheidswinst op. Dit hoeft niet perse achter elkaar maar kan ook bijvoorbeeld drie keer tien minuten zijn.

Welke bijdrage kan de fysiotherapie hierin leveren?

Fysiotherapie biedt oefenprogramma's die op maat gemaakt zijn. Hierbij kan de algehele gezondheid en conditie verbeterd worden. Voor patiënten met hartfalen kan het hart worden versterkt wat zorgt voor minder klachten. Bij COPD patiënten wordt de ademhaling versterkt en kan de longfunctie worden behouden. Bij patiënten met suikerziekte kan fysiotherapie helpen bij het reguleren van gewicht, bloeddruk en de bloedsuikerspiegel. Tevens wordt de gevoeligheid voor insuline verbeterd.

Bij vragen neem contact op met uw fysiotherapeut.



“Bewegen is voor
veel aspecten
goed!”



Fysiotherapie