



Running therapie

Drenthe

Nieuwsbrief

Februari 2012

Jaargang 3, Nr. 2



### 'Verander NU!'

*VeranderNU! Is een project waarbij mensen met overgewicht, obesitas en/of diabetes van maart tot november begeleid zullen worden. De begeleiding richt zich op de zogenaamde BRAVO thema's. BRAVO staat voor bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning. Running Therapie Drenthe voert dit project uit in samenwerking met de gemeente AA en Hunze.*

Gedurende de hele periode is er één keer per week een bijeenkomst waarbij de nadruk wordt gelegd op beweging. Er wordt dus één keer per week onder begeleiding gesport, daarnaast wordt verwacht dat de mensen zelf nog twee keer per week sporten. Het bewegen is laagdrempelig en er is veel ruimte voor sociale contacten en gezelligheid. Het beweeg aanbod varieert en kan bestaan uit wandelen, hardlopen, volleybal, enz. Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan goede voeding, roken en alcohol gebruik. De trainingen vinden zoveel mogelijk plaats op ieders eigen niveau.

VeranderNU! is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten en belooft, met natuurlijk een goede inzet, veel succes! Bij aanvang van het project wordt er een nulmeting gedaan. Dit om het beginpunt in beeld te krijgen en om te kijken of er risicofactoren aanwezig zijn (hoge bloeddruk, hart en vaatziekten, hoog cholesterol, enz.). Deze meting wordt halverwege en aan het einde herhaald. De deelnemers krijgen maandelijks een

nieuwsbrief boordevol weetjes over gezonde voeding, ontspanning, beweegtips, enzovoort. Ook aan succesverhalen wordt de nodige aandacht besteed.

Dit is de kans om uw levensstijl blijvend te veranderen. Zet nu die eerste belangrijke stap en geef u op!

Nog even de belangrijkste zaken op een rijtje:

- Begeleidingsperiode van maart tot eind oktober
- Laagdrempelig
- Begeleidingsfrequentie: 1x per week (daarnaast 2 zelfstandige trainingen)
- Drie maal een healthcheck (begin, halverwege, eind)
- Beweging op ieders niveau (voor zover mogelijk)
- Voorlichting over BRAVO thema's
- Maandelijkse nieuwsbrief
- Maximaal 20 deelnemers
- Eigen bijdrage € 25,-
- Opgave tot en met: 2 maart 2012

Opgave via: [info@runningtherapiedrenthe.eu](mailto:info@runningtherapiedrenthe.eu)



### 'Vergoeding Running Therapie door De Friesland Zorgverzekeraar'

**Goed nieuws! Naast ONVZ vergoed nu ook De Friesland Zorgverzekeraar Running Therapie als interventie voor verzekerden met een niet ernstige depressie.**

De Frieslandzorgverzekeraar vergoedt in 2012 Running Therapie in de polissen AV Optimaal, AV Student, AV Gezin, AV 55 Plus en AV Excellent.

Om voor een vergoeding in aanmerking te komen moet er een verwijzing van de huisarts aanwezig zijn. Op de website van De Friesland onder 'Vind uw zorgaanbieder' worden de geregistreerde Running Therapeuten vermeld.

**DE FRIESLAND  
ZORGVERZEKERAR**  
Zorg voor uw gezondheid

Running Therapie Drenthe  
Zwienhemsdijk 2  
9464 TG Eextertzandvoort  
T: 0651268265





### 'Motivatie voor bewegen fluctueert per week'

**BAARN - Om goede voornemens op het gebied van bewegen vol te houden is motivatie van groot belang. Die motivatie verandert van week tot week.**

Dat concluderen onderzoekers van de Pennsylvania State University. Juist die fluctuaties in motivatie bepalen of we wel of niet bewegen, stellen de onderzoekers. Dat maakt ook dat de veranderende motivatie er voor kan zorgen dat iemand zijn goede voornemens niet waarmaakt of volhoudt. Onderzoeker David Conroy bestudeerde samen met zijn collega's 33 studenten gedurende 10 weken.

#### Intenties

In die periode werden zowel de intenties om te bewegen, als het daadwerkelijke beweeggedrag van de studenten bijgehouden. Hieruit bleek dat bij de meeste deelnemers de motivatie om te sporten per week fluctueerde. Het gedrag hing samen met de motivatie.

De veranderingen in motivatie worden volgens Conroy vooral veroorzaakt door alle andere eisen die aan ons gesteld worden. "De ene week zijn we misschien een beetje ziekjes, de andere week hebben we een deadline."

#### Funest

Wat de oorzaak ook is, de dips in motivatie zijn funest. "Hoe constanter iemands intentie is, des te groter is de kans dat hij de intentie ook naleeft", aldus Conroy.

Dit betekent echter niet dat minder gemotiveerde mensen hun beweegdoelen niet kunnen halen. Zij zullen dit alleen op een andere manier moeten doen. Bijvoorbeeld door het bewegen meer een onderdeel te laten zijn van het dagelijks leven. Volgens Conroy kunnen deze mensen het beste van week tot week bekijken hoe ze hun goede voornemens waar maken.

### 'Koud bad na sporten kan schadelijk zijn'

**BAARN - Een koud bad na het sporten kan spierpijn verzachten. Maar deskundigen zijn het er niet over eens of het wel veilig is.**

Onderzoekers van het UK Cochrane Centre waarschuwen dat een duik in koud water gevaarlijk kan zijn. De onderzoekers keken naar 17 kleine onderzoeken bij in totaal 366 mensen.

De proefpersonen lagen na het fietsen, hardlopen of een krachttraining tussen de 5 en 24 minuten in koud water van gemiddeld 10-15 graden Celsius. Sommigen namen een nog kouder bad of gingen een paar keer in en uit het water. In deze studies werd onvoldoende bewijs gevonden voor de werking van koud baden. Het helpt wat beter tegen spierpijn dan niets doen, maar rustig uitlopen en een warm bad kan net zo goed zijn. Ook wordt de vraag of het veilig is in deze studies niet beantwoord.

#### Schadelijk

Het idee achter baden in ijskoud water is dat je daarmee zwellingen, stijfheid en spierpijn

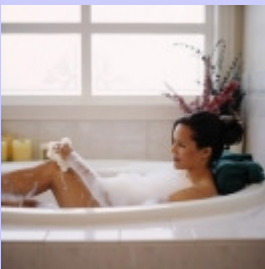
tegen gaat. Deze trend begon in de topsport en is inmiddels populair aan het worden onder amateurs.

"Je onderdompelen in koud water geeft je lichaam een bepaalde mate van shock. We moeten zeker weten dat mensen niks schadelijks doen, zeker niet als ze zichzelf gedurende langere tijd aan ijskoud water blootstellen", zegt Chris Bleakley.

#### Hartafwijking

"Een koud bad is niet voor iedereen geschikt. Als iemand een onderliggende hartafwijking heeft, kan de shock schadelijk zijn. Ook bij mensen met doorbloedingsproblemen, zoals de ziekte van Raynaud, kan het funest zijn", voegt Leonie Dawson toe.

Iets kouds op de huid leggen om zwellingen en pijn tegen te gaan is veilig, maar je moet er wel aan denken dat sommige ice packs min 20 graden kunnen worden. Als je met zo'n ice pack op je huid in slaap valt, kun je een nare brandwond oplopen.



### 'Beweging verkleint risico op botbreuken'

**BAARN - Bewegen als je begin twintig bent, verkleint het risico op botbreuken als je ouder wordt. Dit blijkt uit onderzoek van de University of Gothenburg onder meer dan 800 mannen.**

Hoe sterk je botten zijn, wordt al op jonge leeftijd bepaald. Hoe meer botmassa je kweekt als je jong bent, hoe kleiner de kans op gebroken botten als je ouder bent. Uit eerder onderzoek bleek dat vooral beweging voor en tijdens de puberteit de botten sterker maakt. Onderzoekers van de University of Gothenburg ontdekten dat ook bewegen als je begin twintig bent je botmassa verbetert.

833 Zweedse mannen werden onderzocht. Degenen die meer bewogen tussen hun 19 en 24e verbeterden de botdichtheid in hun heupen, lumbale wervelkolom, armen en onderbenen. Proefpersonen die weinig bewogen hadden brozere botten. "Mannen die meer gingen sporten of veel bleven sporten, ontwikkelden ook grotere en dikkere botten in hun onderarmen en -benen. Blijven bewegen of meer gaan bewegen als je jong bent, verbetert de botgroei. Waarschijnlijk verkleint dit later je risico op botbreuken", zegt Mattias Lorentzon.

