

Meer bewegen met minder energie
Lezing Longpunt Haarlem d.d. 29 oktober 2014

Op 9 oktober jl. hield Raymond Frans een lezing met als thema “Meer bewegen met minder energie”. Raymond is fysiotherapeut in praktijk Deen te Heemstede en is afgestudeerd sportfysiotherapeut met als specialisatie de behandeling van longgerelateerde aandoeningen. Er waren ongeveer 50 mensen aanwezig; de zaal was goed gevuld.

Hieronder een samenvatting van de tips die aan de orde gekomen zijn

Wat is energie

Iedereen weet wel ongeveer wat er met energie bedoeld wordt. Maar wat is het nu *precies*? Het begrip energie wordt wel gedefinieerd als 'het vermogen om werk te verrichten'. De oudste vorm van energie die de mensheid gebruikt is biologische energie in de vorm van spierkracht. Je kunt het lichaam het beste vergelijken met een batterij.

Low Battery



In een ziek lijf is de batterij leger dan in een gezond lijf. Als je iets presteert *kan* dat veel energie opleveren. Het kost energie maar je krijgt er ook weer energie voor terug. Er is op Youtube een filmpje ter zien, waar je veel energie aan kan ontlener:
www.youtube.com/watch?v=X7frzMH1CV8

Hoe ga je om met minder energie?

Op dagen dat je je niet lekker voelt, moet je op een andere manier aan inspanning doen dan normaal. Ook de kleinste reeks bewegingen, zoals een tijdje met je schouders draaien (naar achteren en naar voren) kan er al voor zorgen dat je je beter voelt. Als je te weinig energie hebt, moet je de lat van de lichamelijke inspanning niet te hoog leggen. Het blijft belangrijk, ook al heb je te weinig energie, *iets* aan beweging te doen.

Gevolgen van minder energie.

Enkele voorbeelden:

- ❖ Cognitief(alles wat met *kennis* te maken heeft): meer fouten maken, geheugenproblemen, verminderd concentratievermogen.
- ❖ Emotioneel: minder opgewekt zijn, minder vertrouwen, geen plezier meer in dingen, in een staat van depressie raken.
- ❖ Lichamelijk: minder spierkracht hebben, hogere hartslag, optreden van pijnen, minder weerstand of prestatievermogen hebben, verlies van vitaliteit.
- ❖ Gedrag: veel slapen en minder actief zijn.

Zit vermoeidheid tussen je oren?

Gelukkig is dat een fabeltje. Het subjectieve (wat je zelf denkt en voelt) gevoel van uitputting speelt zich af op psychisch niveau. Het dient als zelfbescherming, maar *kan* te vroeg optreden. Het objectieve (voor iedereen waarneembare) (fysieke) niveau uit zich in een verminderd prestatievermogen. Maar het subjectieve gevoel gaat vooraf aan het objectieve niveau. Dat moet je dus niet verwaarlozen.

Hoe krijg ik meer energie

Energie heb je of je hebt het niet; maar je kunt het wel trainen. Drinken en eten: genoeg water drinken is erg belangrijk; voldoende eten ook. Als je minder inspanning verricht, verbruik je ook minder energie en dus moet je minder eten.

Meer spiermassa kost meer energie omdat spieren zijn zwaarder dan ander lichaamsweefsels. Als je gaat trainen kun je dus beter wat langer trainen met minder gewicht dan kort met veel gewicht. Zo train je het uithoudingsvermogen van de spier.

Sporten kost energie, maar omdat je iets presteert, krijg je er ook energie voor terug.

Lachen geeft energie.



Wat trainen we

In ons lichaam functioneren verschillende energiesystemen. Voor ons is het zuurstofsysteem (aerobe systeem) van belang. Om dit te voeden zijn soms heel kleine bewegingen (bijvoorbeeld schouders en hoofd) al belangrijk. Op slechte dagen kun je daarmee beginnen.

Je beenspieren heb je overal bij nodig. Het is dus belangrijk die ook te trainen.

Het trainen van de spieren rond de luchtwegen levert heel veel energie op. Dit kan door middel van een apparaat, de Threshold PEP of de Threshold IMT gebeuren. Door de PEP (positive expiration pressure) te gebruiken gaan de luchtwegen openstaan waardoor het daarin aanwezige slijm makkelijker verwijderd kan worden. De Threshold IMT (inspiratory muscle trainer) traint de ademhalingspijpen. Voor het gebruik kun je je het beste laten informeren door een gespecialiseerde fysiotherapeut.

We kunnen trainen in een rustig tempo, rekening houdend met het volgende.

- ❖ Kracht en uithoudingsvermogen zijn de belangrijkste facetten.
- ❖ Coördinatie, lenigheid en snelheid zijn voor ons doel minder belangrijk.
- ❖ Veilig trainen is heel belangrijk. Wie weinig energie heeft, kan het beste het advies van de longarts vragen.
- ❖ Bij een zeer lage saturatie brengt lichamelijk actief zijn grote risico's met zich mee. Er kan dan van alles in het lichaam beschadigd worden.

Tot slot nog wat tips

Als je in een terugval (dip) terechtkomt, moet je toch proberen overdag actief te worden, tot maximaal 20 minuten.

Als je vaak zomaar in slaap valt: check eens of er sprake is van OSAS (Obstructief Slaap Apneu Syndroom) in het slaapcentrum van een ziekenhuis.

In het algemeen zou iedereen minstens 30 minuten per dag moeten bewegen. Dit mag over de hele dag verdeeld worden. Dat moet dan, in verband met de toevoer van verse zuurstof, in de buitenlucht gebeuren.

Verslag: Annemarie Broek

Conditie verbeteren onder begeleiding, speciaal voor longpatiënten

Praktijk Deen, Meijerslaan 258, 2105PG Heemstede; tel. 023 529 39 19

Ook bereikbaar in het Spaarne Ziekenhuis, Händellalaan 2A (1e etage), 2102 CW Heemstede; tel. 023- 528 56 77.

Email: info@praktijkdeen.nl

Website: <http://www.praktijkdeen.nl/>