

# Voldoende beweging:

## heel belangrijk voor lijf en geest !!

### Ontspanningstip

Huisarts Just Eekhof: 'Als je last hebt van veel spanning en stress, heb je ook veel cortisol in je lijf. Als je vervolgens heel hard gaat trainen, loop je het risico dat je teveel cortisol in je bloed krijgt, omdat dit stresshormoon ook wordt aangemaakt als je gaat sporten. Je krijgt dan het tegenovergestelde effect van wat je wilde bereiken met je training. Je kunt dus ook teveel sporten. Ga bij veel spanning rustig trainen, met lage hartslagfrequentie en lage intensiteit. Wandelen, fietsen of een rustig duurlooptje bijvoorbeeld.'

### Ontspanningstip

Fysiotherapeut Annemarie Bol: 'Ga in situaties waarin je stress en spanning ervaart met je aandacht naar je ademhaling. Zet je voeten voorbij je knieën als je op een stoel zit. Ga ontspannen zitten en laat je buik los, zo kan de ademhaling vanzelf in je buik komen. Je voelt je al snel rustiger en meer ontspannen. Je lichaam wordt gezonder en energiever van een rustige buikademhaling'.

Werkdruk, relatieproblemen, deadlines. Iedereen loopt er weleens tegenaan: spanning en stress. Dat kan resulteren in vage klachten, zoals hoofdpijn en vermoeidheid. Ook je humeur kan eronder lijden. Maar als je tijd in actie komt, ga je de spanning te lijf.

En dat is precies wat je moet doen, om de spanning en stress te lijf te gaan: in actie komen. 'We bewegen steeds minder en zitten steeds langer: in de auto, op het werk, op de bank. De bewegingsarmoede neemt snel toe. En tegelijkertijd de risico's op stress en welvaartsziekten', zegt huisarts Just Eekhof. Als je te maken krijgt met spanning, gaan twee hormonen in je lijf aan het werk: adrenaline en cortisol. 'Deze stresshormonen hebben een positieve en negatieve werking. Cortisol zorgt ervoor dat je beter kunt presteren, maar als het te lang in te hoge dosis in je lichaam blijft hangen, kan het schadelijk zijn', aldus Just.



Team fysiotherapie met uiterst rechts Annemarie Bol en Roderik Scholten.

De zorgverleners van de Stevenshof werken nauw samen. Zij staan klaar voor onze wijk. De beste zorg dicht bij huis.

#### Huisartsenpraktijk Zaaier, Zaaier en Hensing

Reina Prinsen Geerligspad 11  
2331 GV Leiden  
071 - 532 24 02

Open op werkdagen van  
08.00-12.30 / 13.30-17.00 uur  
op woensdag tot 20.30 uur

#### Gezondheidscentrum Stevenshof

Theda Mansholtstraat 3  
2331 JE Leiden  
071 - 531 93 00

Open op werkdagen van  
8.00-17.00 uur

### Vergroot je weerbaarheid

‘Het is daarom heel belangrijk dat je iets doet met de spanning in je lijf. En de beste remedie is bewegen en ontspannen. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die voldoende sporten en ontspannen minder tekenen van stress vertonen. Het maakt je weerbaarder’, legt Just uit. Toch sport nog niet de helft van de beroepsbevolking: 47% sport één keer in de week of meer. De meerderheid sport minder of helemaal niet. Natuurlijk houdt niet iedereen van sport. Dat hoeft ook niet. Vooral regelmatige beweging is van belang om de spanning te lijf te gaan.



### Bewuster leven

Om te leren ontspannen, moet je weten wat spanning is. En dat is nu precies de basis van de psychosomatische fysiotherapie. Ontspannen is voor iedereen anders: ‘De een gaat fanatiek sporten, de ander vindt het prettig om ontspanningsoefeningen te doen of naar yoga te gaan. Belangrijk is dat men bezig is met bewuster leven’. Psychosomatisch fysiotherapeut Annemarie Bol geeft ontspanningstherapie en ademhalingstherapie: ‘Bewust leren ademen en bewust leren ontspannen is best lastig. Het vergt oefening en geduld en voor het beste resultaat moet ook thuis geoefend worden. Maar het is niet zo dat je ‘moet’ ontspannen. Het is geen wedstrijd, eerder *laissez faire*, laten gaan. Dan kan deze therapie helpen spanningsklachten te verminderen’.

### Ontspanningstip

‘Ga wandelen, pak de fiets in plaats van de auto, neem de trap en niet de lift, zorg voor voldoende ontspanning in je leven. Doe het overleg met je collega eens lopend. Je bent zowel op je werk als in je privéleven veel productiever als je regelmatig in beweging komt’, aldus fysiotherapeut Roderik Scholten.

*‘Bewegen is  
goed voor je  
lichaam, geest  
en hersenen’.*

De cliënten van fysiotherapeut Annemarie Bol worden vaak doorverwezen via de huisarts of de specialist. Maar zonder verwijzing kan ook. Spanning kan op vele manieren ontstaan. Er kan sprake zijn van stress door bijvoorbeeld ontevredenheid over het werk, ruzie, overlast’. ‘In dit soort gevallen kun je niet altijd werken aan de oorzaak, wel aan de symptomen’, aldus Annemarie. ‘Het lijkt gemakkelijk om een pilletje voor te schrijven, maar er zijn ook andere manieren om met spanning en stress om te gaan. Wij behandelen mensen via een tweesporenbeleid: psyche en lijf. We werken ook regelmatig samen met psychologen of psychotherapeuten. Hiernaast raden we mensen ook altijd aan om meer te gaan bewegen.