

Fitness als medicijn

10 bewegingsprogramma's die je levenskwaliteit verbeteren

Gerard van der Poel

De Vlaming Yves Devos heeft een waardevol, nuttig en praktisch boek geschreven. In 2007 raakte hij geïnspireerd door het (succesvolle) Fitness = Medicine concept dat de American College of Sports Medicine introduceerde. Hij wilde 'Fitness op voorschrift van de arts' ook in België realiseren.

Fitness als medicijn is toegankelijk geschreven en biedt inhoudelijk prima onderbouwde informatie over chronische aandoeningen en de consequenties bij bewegen met zo'n aandoening. Nu is trainen met patiënten in het Nederlandse taalgebied niet nieuw, maar de belangstelling ervoor is de laatste jaren wel sterk toegenomen.

Het boek is verdeeld in twee delen. In deel 1 (Basisprincipes) wordt algemene informatie gegeven over bewegingsvormen, cardio- en krachttraining, stretching en slaap. Prima onderbouwde en toegankelijke informatie. Devos is ook enthousiast over het gebruik van de trilplaat en MBT-schoenen, die onderbouwing vind ik wat minder sterk.

In deel 2 worden 10 veel voorkomende aandoeningen overzichtelijk, wetenschappelijk goed onderbouwd en ook heel praktisch besproken.



Het is niet altijd even duidelijk, maar het lijkt erop dat het boek vooral geschreven is voor de 'patiënt', dus een lezer met een chronische aandoening. Met als doel die lezer kennis en handvaten te geven om in beweging te komen. Hoewel er op de achterflap staat dat er per aandoening een kant-en-klaar bewegingsprogramma in het boek te vinden is, denk ik niet dat je na lezing van dit boek, zonder specialistische begeleiding, aan de slag kunt. De voorbeeldschema's vind ik daarvoor wel heel erg 'algemeen'. Ook

een trainer of therapeut is na lezing van dit boek nog zeker niet die specialistische begeleider. Voor trainen met patiënten met een chronische aandoening is bijscholing noodzaak. Kennis van de betreffende aandoening en van de speciale trainingsaanpak bij die aandoening is zeer gewenst. Trainen met diabetes is bijvoorbeeld echt anders dan trainen bij COPD!

Maar *Fitness als medicijn* is dus wel een prima hulpmiddel om de kennis en visie van patiënten en anderen positief te beïnvloeden. Ik denk dat het boek ook kan goed dienen als (wetenschappelijke) legitimatie voor dit soort trainingsprogramma's om bijvoorbeeld artsen of anderen 'mee' te krijgen.

Yves Devos
Fitness als medicijn
Omvang 320 blz.
ISBN 978-90-02-235764-4
Prijs €19,95 (incl. BTW)
Uitgeverij Standaard