



GENEZEN DOOR BEWEGEN

Sport op voorschrift

Of je nu op en top gezond bent of aan een chronische aandoening lijdt, voldoende lichaamsbeweging brengt altijd voordeel.

MARLEEN FINOULST

Niet bewegen is even slecht als sigaretten roken. Allerlei aandoeningen die door roken ontstaan of bevorderd worden, vinden we ook terug bij mensen die niet bewegen”, zegt kinesitherapeut Yves Devos met volle overtuiging. Devos is bewegingsconsulent en fitnessdocent en schoolt zich regelmatig bij in sportgeneeskunde. Zo is hij net terug van het wereldcongres *Exercise is medicine* in de Verenigde Staten. “Internationaal groeit het besef dat lichaamsbeweging niet alleen preventief werkt, maar ook therapeutisch.” Yves Devos zit zelf helemaal op dat spoor. Hij stelde bewegingspro-

gramma's samen die voor iedereen haalbaar zijn en voor mensen met de meest voorkomende chronische ziekten.

Fitness als medicijn

Yves Devos: “70% van de Vlamingen is sedentair. Die wil ik in beweging krijgen.” Devos haalde de mosterd in de Verenigde Staten, waar op maat gemaakte bewegingsprogramma's gesteund door de overheid sinds 2007 worden aangeboden aan chronisch zieken. “In Vlaanderen startten we met de uitbouw van een netwerk van professionelen en fitnesscentra die de aangepaste bewegingsprogramma's weldra zullen aanbieden. De centra die zich daarvoor

inrichten en een professionele begeleiding voorzien, zullen het label 'Fitness als Medicijn' krijgen.” Vanaf september kan je ze terugvinden op de website www.fitnessalsmedicijn.be. Ook patiëntenverenigingen worden bij het initiatief betrokken. Voor de 10 meest voorkomende chronische aandoeningen kan je in de toekomst een voorschrift voor een aangepast bewegingsprogramma krijgen. Met de ziekenfondsen wordt onderhandeld over tegemoetkomingen. Yves Devos: “De nomenclatuur bestaat en de bewegingsprogramma's passen erin.”

Passend bij beperkingen

Voor mensen met chronische aandoeningen zijn de klassieke borsten-billen-buikprogramma's, zumbalessen of spinningssessies zelden geschikt. Door hun beperkingen hebben zij andere behoeften. De bewegingsprogramma's die Yves Devos in Vlaanderen voor chronische patiënten wil lanceren, ontstonden uit

Binnenkort worden in een aantal Vlaamse fitnesscentra aangepaste bewegingsprogramma's voor chronisch zieke patiënten gelanceerd.



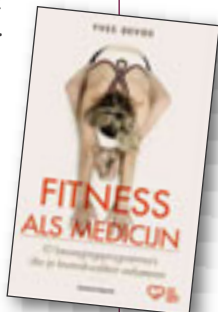
bodytalk geeft weg

Gezond of ziek, regelmatig bewegen is van cruciaal belang voor een zo hoog mogelijke levenskwaliteit. Soms werkt het preventief, soms genezend.

*Kinesitherapeut Yves Devos schreef met **Fitness als Medicijn** een schitterend boek dat de lezer aanmoedigt om in actie te schieten. Helder geschreven, toegankelijk, praktisch en geïllustreerd met tekeningen. En met de meer dan 300 wetenschappelijke referenties stevig onderbouwd.*

*Bodytalk geeft **5 exemplaren** weg. Wil je kans maken om er een te winnen, stuur dan een mailtje met je postadres naar bodytalk@bodytalk.be.*

*Yves Devos. **Fitness als medicijn**. 10 bewegingsprogramma's die je levenskwaliteit verbeteren. Standaard Uitgeverij, 2010, 320 blz., 19,95 euro, ISBN 9789002235764.*



vervangen door een aantal aangepaste en doelgerichte oefeningen die patiënten kunnen uitvoeren in een klassiek fitnesscentrum. In de eerste fase onder leiding van een specialist, daarna op eigen houtje thuis of in een fitnesscentrum.” Een voorbeeld van integratie tussen beide disciplines zijn de toepassingen voor trilplaten. Fitnesscentra gebruiken ze doorgaans voor afslankdoelinden, terwijl ze ook efficiënt kunnen worden ingezet voor oefeningen bij artrose of osteoporose.

Boek als begeleider

Bewegen moet aangenaam zijn, anders houd je het niet vol. Bovendien loopt niet iedereen warm voor fitness en worden de bewegingsprogramma's op dit moment slechts door een handvol centra aangeboden. Ook daar heeft Yves Devos aan gedacht. Wie toch al aan de slag wil, kan zich baseren op zijn boek waarin de 10 bewegingsprogramma's praktisch worden uitgelegd. Iedereen die wil omschakelen naar een actievere levensstijl heeft er wat aan. Wie niet van fitness houdt, vindt hierin ook tips en advies voor andere vormen van beweging (bui-

tenactiviteiten, juist bewegen in het dagelijkse leven).

Nemen we als voorbeeld het metabool syndroom: een hoge bloeddruk, te veel cholesterol, een dikke buik en een gestoorde bloedsuikerspiegel, een ernstig probleem dus. Het neemt gigantische proporties aan: tussen 50 en 60 jaar heeft 40% van de mannen en 35% van de vrouwen er mee te maken. Medicijnen zijn symptomatisch. Wie iets aan de oorzaak wil doen, moet bewegen. Uit onderzoek blijkt dat de helft van de patiënten die gedurende 8 maanden dagelijks een halfuur intensief wandelen zoeer vermageren dat het metabool syndroom verdwenen is (1). Nordic walking doet daar nog een schepje bovenop (2), en wie 3 keer per week 1 uur pilates volgt, ziet zijn vetpercentage en buikomtrek nog verder slinken (3). Er is ook onderzoek uit eigen land naar het gebruik van de trilplaat bij het metabool syndroom: ook daaruit blijkt een duidelijke daling van het vetgehalte tussen de ingewanden (4).

Bronnen (1)-(4): www.bodytalk.be

snelnieuws

Plezier met resultaat

Initiatieven om mensen in beweging te krijgen schieten als paddenstoelen uit de grond. Betrouwbaar en degelijk is ook het project **Fit in 12 weken** van de provincie Vlaams-Brabant. Het doel is om niet of weinig sportieve mensen in beweging te krijgen op een aangename en verantwoorde manier. In de hoop dat ze de smaak te pakken krijgen.

Voor amper **10 euro** wordt je **conditie getest** en krijg je een trainingsschema op maat met die sporten die je het liefst doet. De test neemt ongeveer 1 uur in beslag. Ze omvat een fietsproef en het meten van de lichaamssamenstelling. Dat geeft je informatie over je vetpercentage en je uithoudingsvermogen. De fietsproef is een submaximale inspanningstest waarbij gezocht wordt naar het omslagpunt (anaerobe drempel). Ze levert je een fitheidscore op van 1 tot 7. Interessant is ook de uitleg over je gezondheidsrisico's, afgestemd op je conditie en vetpercentage, en over wat meer lichaamsbeweging voor jou persoonlijk kan betekenen.

Een bewegingsadviseur geeft **individueel trainingsadvies** en een schema voor 12 weken. Per week wordt een bepaalde trainingsomvang voorzien en kan je kiezen uit diverse sporten, waaronder wandelen, lopen, zwemmen, fietsen en fitness. De trainingen dien je binnen een bepaalde hartslagzone af te werken. Je prestaties houd je bij in een logboek. Wie zich aan het trainingsschema houdt, zal in principe na 12 weken 1 fitheidsniveau stijgen. Meer nog, wil je echt weten of de training inderdaad vruchten afwerpt, dan kan je je nadien laten hertesten.

Zin krijgen? Op www.fitin12weken.be vind je een lijst met test- en herstedagen in de deelnemende gemeenten van Vlaams-Brabant. Je kan er online inschrijven. Snel zijn is de boodschap, de testdagen blijken gauw volgeboekt, maar de lijst van deelnemende gemeenten groeit gestaag. *M.F.*

*Fitin12weken@vlaamsbrabant.be
Fitteam Vlaams-Brabant: 016267654*

een combinatie van klassieke fitness enerzijds en technieken en methodes die worden toegepast in de kinesitherapie anderzijds. Devos: “Globaal genomen komt het erop neer dat de medische trainingstherapie en mobilisatieoefeningen die in de kinesitherapie worden toegepast, worden