

## De beste bewegingsvorm is diegene die je blijft volhouden



Met de recent herwerkte versie van zijn boek 'Fitness als medicijn' wijst Medische FitnessCoach® Yves Devos op een begrijpelijke manier op de noodzaak van lichaamsbeweging als essentiële bouwsteen voor een gezond en kwaliteitsvol leven. In het tweede deel geeft hij ook bewegingstips voor wie kampt met chronische aandoeningen als hart- en vaatziekten, CVS en fibromyalgie, artrose en diabetes tot nevenwerkingen bij kankerherstel. En je hoeft er niet voor naar de gym maar kan het rustig thuis doen.

Uiteraard wil Yves Devos nog altijd dat iedereen veel (meer) beweegt maar in deze nieuwe uitgave focust hij ook op het stijgend aantal chronische aandoenin-

gen. "Die tien chronische aandoeningen komen het meest voor bij mannen boven de 45 en vrouwen ouder dan 55. Bijna tachtig percent van die populatie lijdt

aan één van die kwalen zoals overgewicht, hart- en vaatandoeningen of risico op hoge bloeddruk, gewijzigde cholesterolwaarden, diabetes, insulineresistentie of longaandoeningen. Een andere grote groep heeft mankementen aan het bewegingsstelsel waar je vooral over rugklachten hoort maar ook over artrose, knie- en schouderproblemen, musculoskeletale aandoeningen, chronische pijn en osteoporose. Nog een andere grote groep zijn de immuunsaandoeningen zoals depressie en burn-out. Kankerpatiënten worden dan weer geconfronteerd met de nevenwerkingen van chemotherapie en radiotherapie waardoor ze met veel vermoeidheid te kampen hebben. Voor al die aandoeningen is bewezen dat fysieke activiteit een positief effect kan hebben. Maar het tegendeel is waar: als 'patiënt' heb je nog nauwelijks lichaamsbeweging, vooral nadat je uit het zorgtraject valt."

**“Met een aantal basisaanpassingen aan je leven thuis kan je al een enorme gezondheidswinst boeken.”**

### ● Binnen grenzen belasting/belastbaarheid

Want voor wie dertig jaar geen sport gedaan heeft, is het moeilijk om terug aan te sluiten bij een bepaalde sport. “Vandaar het succes van de wandelclubs: laagdrempelig en voor heel veel mensen toegankelijk.” Ook fitness doet het goed maar daar schuilt wel eens een addertje onder het gras: “In sommige fitnesscentra heb je wel toegang tot de accommodatie maar weinig of geen begeleiding. Met als gevolg dat je veel kans maakt op overbelastingsletsels. Mensen stoppen dan en dat is spijtig.”

Precies daar vond Yves de motivatie om iets te schrijven dat de link legt tussen de acute revalidatie in onze klassieke gezondheidszorg en het meer commerciële systeem cfr. Basic Fit: fitness als medicijn. Waarbij hij de term fitness gebruikt in de Angelsaksische betekenis van 'physical fitness'. Hoe kan iemand met een chronische aandoening fysiek functioneren en dat binnen zijn grenzen belasting/belastbaarheid? “Het is niet gebonden aan de locatie. Bewegen als medicijn zou te generiek zijn geweest omdat we hier toch duidelijk gaan voor een aantal effect-relatieprogramma's. Een medicijn heeft voordelen maar ook nevenwerkingen en dat is bij beweging net hetzelfde. Je moet individueel doseren in functie van de mogelijkheden en volgens de belastbaarheid die elke persoon heeft. Dat is precies



Yves Devos: “Door een beetje te bewegen, zal je levensduur niet met tien jaar verlengen maar het zal vooral je levenskwaliteit voor een groot stuk beïnvloeden.”

het moeilijke eraan. Wanneer je beweging toedient aan de goede intensiteit heeft het heel veel voordelen. Overbelasting daarentegen kan zeer nefast zijn. Vandaar de titel. Omdat onze bewegingsprogramma's hetzelfde effect beogen als de klassieke medische aanpak.”

### ● Preventie en stapsgewijs opbouwen

Wat niet betekent dat Yves Devos tegen die medische aanpak is. Helemaal niet want hij heeft zelf vijftien jaar in de farmaceutische industrie gewerkt. “Het is gewoon logisch dat er meer en meer chronische aandoeningen komen omdat de mensen langer leven. Dat gaat in toenemende mate druk zetten op onze gezondheidszorg. Vandaar dat preventie en zo lang mogelijk gezond blijven belangrijk zijn. Met mijn boek heb ik geprobeerd daaraan een bijdrage te leveren.”

Want er komt stilaan verandering. “Niemand is tegen bewegen. Sinds mijn eerste boek zes jaar geleden, heb ik gemerkt dat jongere dokters en specialisten in hun opleiding de boodschap meekrijgen dat preventie steeds belangrijker is en dat bewegen in die preventie toch een zeer belangrijke plaats inneemt. Want we gaan naar een systeem van 'graded care', wat betekent dat men stapsgewijs de fysiek gaat opbouwen en de zorg intensifiëren. Een hartklep kan je laten vervangen maar nadien moet je nog altijd gezond leven en bewegen. Dat gaat de trend worden: beweging is één ding maar ook voeding is belangrijk in dat spectrum en ook genetica en dat kan je nog altijd niet veranderen. Fitness als medicijn is daarom een belangrijke schakel in het globale plaatje.”

## Basisregels voor een betere levenskwaliteit

- Probeer je totale zittijd per dag te beperken tot minder dan zes uur.
- Sta om de dertig minuten even vijf minuten recht om wat te bewegen.
- Handhaaf je gewicht binnen de grenzen van een gezonde BMI.
- Probeer per dag dertig minuten extra te bewegen. Met dit vijf dagen per week te doen, heb je al effect.
- Stoppen met roken voor wie rookt.



### Fitness als medicijn

Yves Devos

Uitgeverij Manteau

288 blz. – 19,99 euro

ISBN 9789022332016

### ● Bewegemodel

Met een aantal basisaanpassingen (zie kader) aan je leven thuis kan je al een enorme gezondheidswinst boeken. “Als je die basisregels volgt, merk je bij veel van die aandoeningen, dat je je veel beter voelt, dat je levenskwaliteit erop vooruit gaat en dat je veel beter kan blijven functioneren. Door een beetje te bewegen, zal je levensduur niet met tien jaar verlengen maar het zal vooral je levenskwaliteit voor een groot stuk beïnvloeden.”

Het eerste deel van het boek behandelt de algemene principes van training en wat je moet doen aan de hand van kant-en-klare doeprogramma's. De aanbevolen hoeveelheid beweging per week of per dag bepaalt Yves volgens zijn bewegemodel, naar analogie met de voedingsdriehoek. “In de eerste plaats is er de gezondheidsnorm, die adviseert om 10 000 stappen per dag te zetten, intussen welbekend. Studies tonen aan dat dit een positieve invloed heeft op onder meer de bloeddruk, cholesterol en andere gezondheidsparementen. Daarbij heb je ook de zitnorm, die bepaalt dat je beter niet meer dan zes uur per dag zit, en elk halfuur even moet rechtstaan van je stoel om wat rond te wandelen. Daarboven heb je de fitheidsnorm die gedefinieerd wordt door de fysieke conditie. Of je al dan niet buiten adem bent bij het trappen lopen. Die fysieke conditie kan je verbeteren door intensiever te gaan bewegen. Dat kan Nordic walking zijn, pingpong of bergwandelen, dat moet je zelf uitmaken. De beste bewegingsvorm is immers diegene die je blijft volhouden. Tot slot heb je ook nog de spiernorm, die voorschrijft om twee tot drie keer per week de spieren te versterken. Studies hebben aangetoond dat valpreventie bij senioren of het risico op osteoporose verminderen, gecorreleerd is aan het behoud van je spiermassa. Door de

leeftijd vermindert de spiermassa en die evolutie kan men vertragen door spierversterkende oefeningen te doen. Dat kan zowel in een fitnesscentrum als thuis, met behulp van bijvoorbeeld rekkers of gewichtjes.”

**“Voor veel chronische aandoeningen is bewezen dat fysieke activiteit een positief effect kan hebben.”**

### ● Globaal medisch dossier

Wat ons brengt bij een ander stokpaardje van Yves: de enorme evolutie van onze gezondheidszorg en wat zijn vakgebied daartoe kan bijdragen. “Multidisciplinair werken is volgens mij de enige manier om een kwalitatieve eerstelijnsgezondheidszorg te blijven behouden. Mits het beheren van een globaal medisch dossier (GMD), iets wat zeer belangrijk is voor chronische patiënten. De zorgen die zij krijgen van verschillende zorgverstrekkers moeten naadloos op elkaar aansluiten en een GMD waarin alle medische informatie samen zit, is daarbij een groot voordeel.” Precies aan dat GMD wil Yves Devos met zijn Fitness als medicijn meewerken. “Er lopen momenteel gesprekken met minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Maggie De Block om onze software te laten valideren om de gegevens die wij hebben, zoals een evenwichtstest voor senioren, een buikomtrektest voor een diabetespatiënt of een handknijpkracht voor iemand die fibromyalgie heeft, te kunnen inbrengen in het GMD. Uiteraard met toestemming van de patiënt en met de huisarts als toezichthouder. Het grote voordeel hiervan is dat je een voortgangsregistratie kan doen. In functie van de pathologie kan je bepalen welke de gevalideerde testen zijn om te zien waar iemand staat. Na een bewegingsprogramma thuis of bij een kinesist of bewegingsdeskundige meet je na twee of drie maanden terug diezelfde parameters. Zodat je kan zien of de patiënt vooruit is gegaan of niet en wat de efficiëntie van de interventie is geweest. Die voortgangsparementen zullen beperkt zijn tot ons domein maar ze gaan wel het beeld van die patiënt vervolledigen, om te komen tot een totaal overzicht van die patiënt, van zijn risico en zijn autonomie. Met onze verouderende populatie denk ik dat de overheid maar één doel heeft en dat is ervoor zorgen dat de mensen zolang mogelijk autonoom blijven functioneren in een goede gezondheid in hun eigen leefomgeving. Fitness als medicijn kan daarbij al een eerste stap zijn.”

#### Meer informatie op:

[www.fitnessalsmedicijn.be](http://www.fitnessalsmedicijn.be) of op facebook  
[www.facebook.com/fitnessalsmedicijn](https://www.facebook.com/fitnessalsmedicijn)