

EVEN STIL STAAN BIJ BEWEGEN



DEEL 8

3,5 miljoen sportblessures per jaar.....wie zei ook weer dat sporten gezond is?

Sport gezond, beweeg met mate

Is sporten nou wel zo gezond als we kijken naar de miljoenen sportblessures die ieder jaar weer ontstaan? Dit kost de maatschappij ook nog eens miljarden euro's aan medische handelingen en ziekteverzuim. Je zou het inderdaad niet zeggen als je de cijfers ziet, maar feit is dat sporten wel degelijk gezond is, niet alleen voor ons lijf en brein, maar ook voor de rijksbegroting. Wanneer we met z'n allen ineens niet meer gaan sporten, blijken de kosten voor medische behandeling en verzuim zodanig te stijgen, dat we uiteindelijk nog meer geld kwijt zijn. Sporten verkleint namelijk de kans op een groot aantal lichamelijke ongemakken, zoals hart- en vaatziekten, botontkalking, lage rugpijn, diabetes en depressies. Hoe minder we sporten, hoe zieker we worden. Maatschappelijk gezien moeten we dus juist sporten om de medische kosten te drukken.

Sporten is goed voor ons. Het lichaam wordt er sterker van, we kunnen beter tegen een stootje. Ook mentaal worden

we weerbaarder en de stress die we gedurende de dag opgebouwd hebben wordt minder door na een werkdag even intensief te bewegen. En heel belangrijk is, dat de buikorganen door het bewegen flink gehusseld worden. Daar gaan ze goed van functioneren, de stofwisseling verloopt daardoor beter.

Het niet goed opbouwen van de sportbelasting is één van de oorzaken voor het ontstaan van blessures. Vaak krijgen we na een inactieve periode ineens weer de drang om te gaan sporten, mogelijk omdat de kleding wat strakker is gaan zitten. We duiken de kast in en vinden nog een paar gedateerde sportschoenen, waarmee we het de dagen erna op een rennen gaan zetten. Echter na een week of wat lopen we strompelend rond, omdat onze achillespezen het hebben begeven. Hetzelfde geldt voor andere sporten die we ineens in alle hevigheid willen gaan beoefenen.

We geven ons lichaam niet de kans om zich aan te passen aan de activiteit.

Ons weefsel beschadigt eigenlijk een beetje bij intensieve inspanning. Dat is niet erg, maar die schade moet wel hersteld worden, voordat er een volgende lading aan intensieve activiteiten op losgelaten wordt. Als het weefsel onvoldoende hersteld is, zal het de volgende keer nog meer beschadigen en dat gaat zo verder totdat er een dermate schade is ontstaan, die verder sporten onmogelijk maakt: de blessure is een feit geworden.

En wat dan? Stoppen met sporten? Nee vooral niet stoppen, maar wel de intensiteit aanpassen. Weefsel hersteld alleen als het gebruikt wordt, dus blijven bewegen is noodzakelijk. Altijd meteen de snelheid terug schroeven en de duur beperken. Dus kortere momenten van belasting in een lager tempo. In plaats van rennen gaan wandelen totdat de schade zich hersteld heeft.

Rust roest, bewegen moet, maar bezint eer ge begint.....