

Fit oud worden?

Kitty Luiten - Daane, Sportfysiotherapeut MTC
Zoetermeer

Pascal Matla, Sportfysiotherapeut Corpus Activum



www.corpusactivum.nl

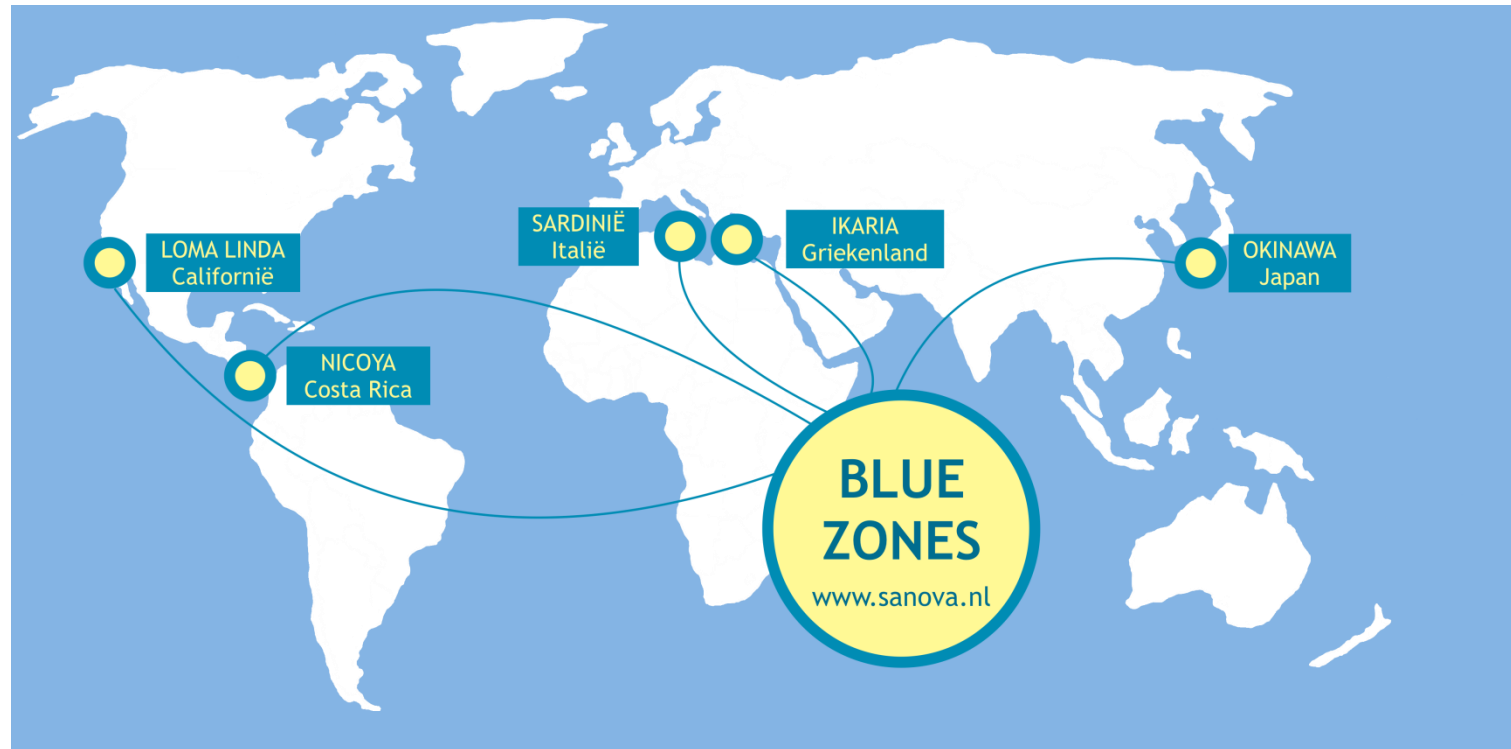


gemeente
Zoetermeer

Wat is oud?



Hoe wordt je oud?



Hoe wordt je oud?

- Bewegen
- Een doel hebben
- Stress
- 80% regel
- Bonen en plantaardig voedsel
- Sociale aspecten, familie
- Wijn

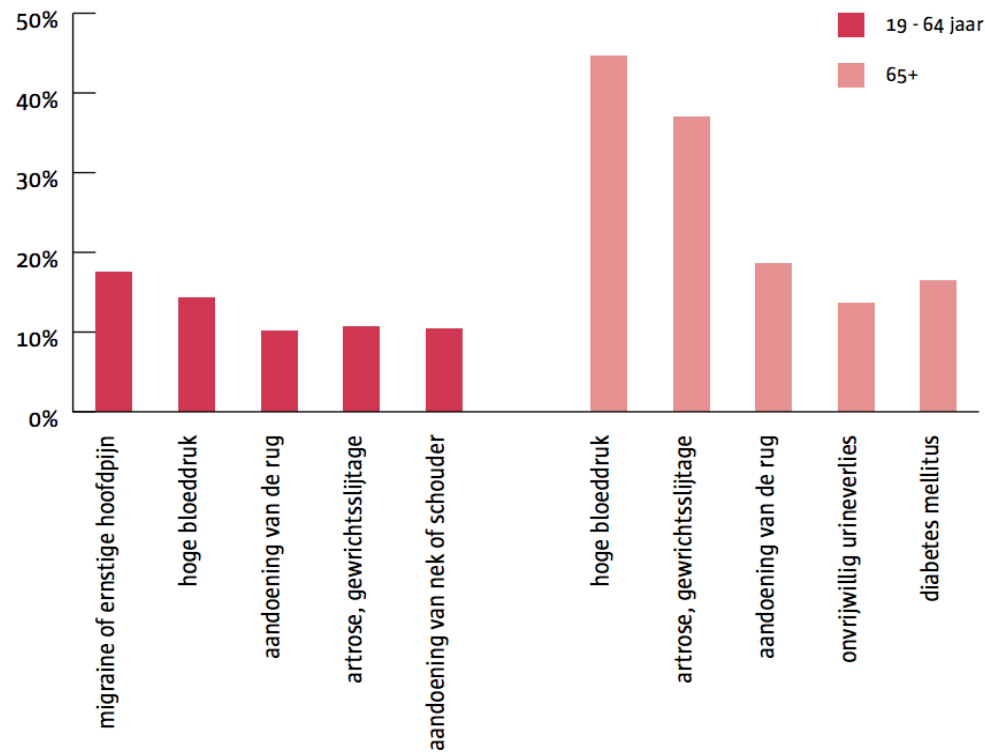
Uitdagingen

Tabel 3.1 Top tien van de ziekten met de grootste ziektelast in DALY's in Nederland in 2011 ¹⁵.

RANGORDE	MANNEN + VROUWEN	MANNEN	VROUWEN
1	Coronaire hartziekten	Coronaire hartziekten	Angststoornissen
2	Diabetes mellitus	Diabetes mellitus	Coronaire hartziekten
3	Beroerte	Longkanker	Stemmingsstoornissen
4	Angststoornissen	Beroerte	Beroerte
5	COPD	COPD	Diabetes mellitus
6	Longkanker	Angststoornissen	Nek- en rugklachten
7	Stemmingsstoornissen	Nek- en rugklachten	Borstkanker
8	Nek- en rugklachten	Stemmingsstoornissen	COPD
9	Privé-ongevallen	Suicide(poging)	Perifere artrose
10	Perifere artrose	Gehoorstoornissen	Dementie

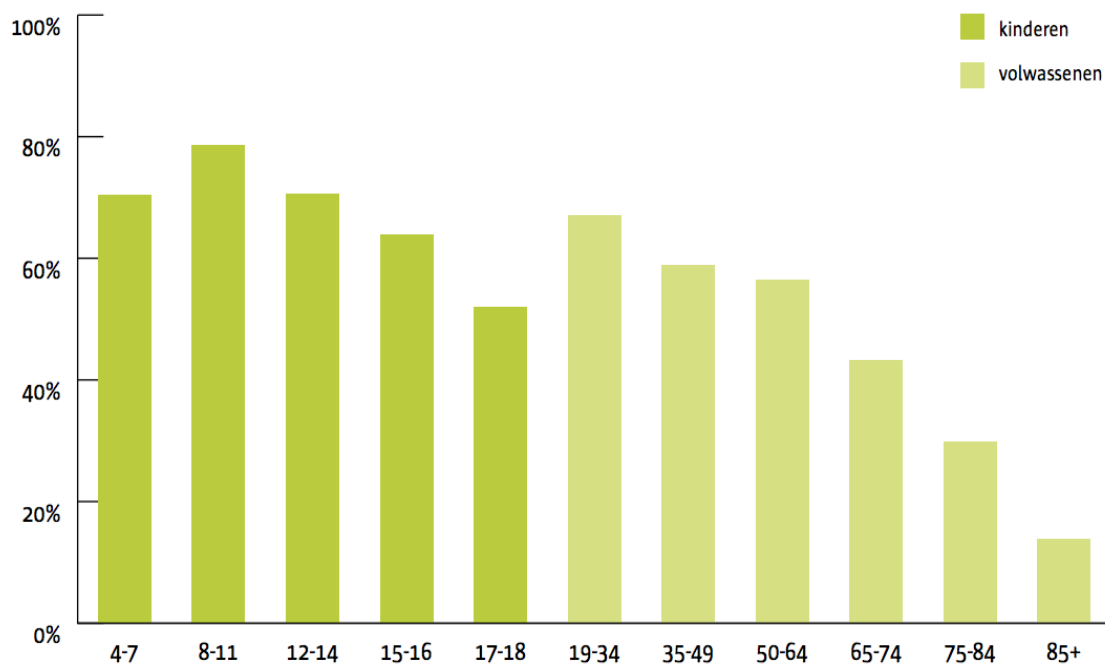
Zoetermeer

Figuur 3.3 De meest voorkomende zelf-gerapporteerde aandoeningen onder volwassenen en senioren in Zoetermeer (Bron 3).



Sporten!

Figuur 4.2 Percentage inwoners in Zoetermeer dat sport, naar leeftijd (in jaren). Kinderen t/m 18 jaar: sporten bij een sportvereniging, volwassenen: minimaal één keer per week sporten (Bron 1, 2 en 3).



Artrose

- Wat is artrose?
 - ▣ Vermindering van gewrichtskraakbeen

- Symptomen
 - ▣ (start)Pijn
 - ▣ Stijfheid
 - ▣ Verminderde spierkracht
 - ▣ Instabiliteit van het gewricht



Risico factoren

systemische factoren	biomechanische factoren	
	<i>intrinsieke factoren</i>	<i>extrinsieke factoren</i>
• leeftijd • ras* • genetische aanleg* • geslacht • overgewicht** • gegeneraliseerde artrose • malignement (knie)	• trauma in verleden • gewrichtsaandoening (o.a. septische artritis, reactieve artritis of kristalartritis) • congenitaal (o.a. congenitale heupdysplasie, ziekte van Perthes en femorale epifysiolyse) • operatie (o.a. menisectomie) • spierzwakte** • laxiteit**	• overgewicht** • zwaar beroep (veel tillen, hurken en knielen) • sport (m.n. topsport als voetbal, ballet) • zitten in hurkhouding**
* in mindere mate voor knieartrose.		
** in mindere mate voor heupartrose.		

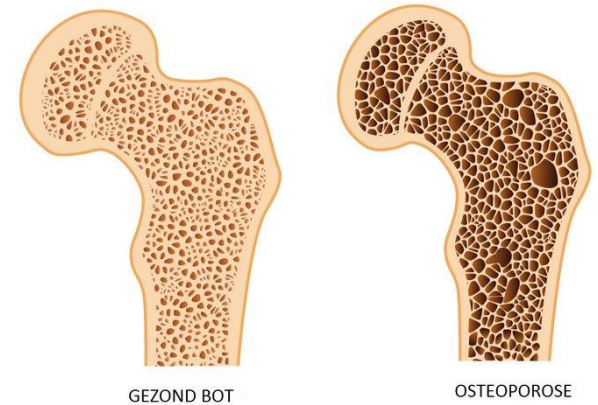
Bron: KNGF richtlijn artrose heup/knie

Wat kunt u doen bij artrose?

- Bewegen → vergroten spierkracht, stabiliteit en uithoudingsvermogen
- Bouw de duur, het aantal keren en de intensiteit langzaam op
- Vraag hulp van een fysiotherapeut bij blijvende klachten
- In een gevorderd stadium gewrichtsvervangende operatie

Osteoporose

- Wat is osteoporose?
 - ▣ Poreus bot
- Klachten en symptomen
 - ▣ Sneller kans op botbreuken
 - ▣ Afname lichaamlengte
 - ▣ verhoogde kromming in de rug
 - ▣ balansproblematiek



Wat kunt u doen bij Osteoporose?

- Doel: het verlies aan botsterkte te verminderen
 - ▣ Voldoende bewegen voor behoud botmassa
 - ▣ Voeding



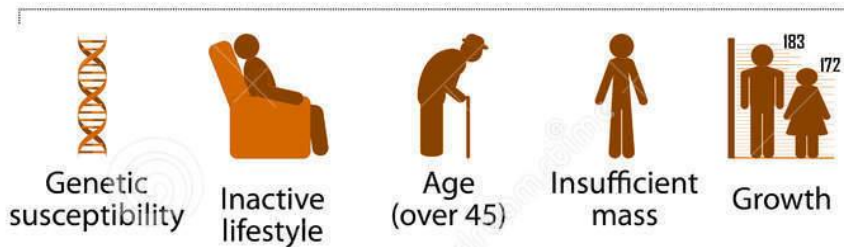
Osteoporosis



1 in 3 women and 1 in 5 men over 50 will experience osteoporosis fracture



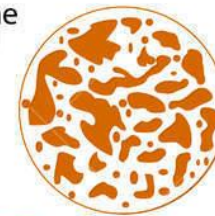
Risk



Hip fracture



Normal bone



Osteoporosis



Prevention and treatment



Limit coffee



Stop smoking

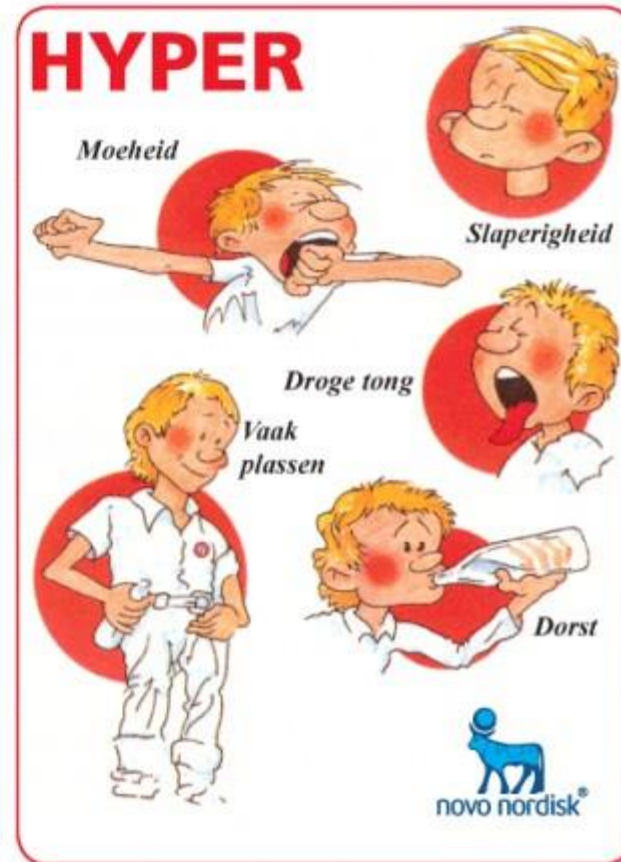


Limit alcohol

Diabetes type II

- Wat is DMII
 - ▣ Disbalans in reguleren van de bloedsuiker
 - ▣ Insulineongevoeligheid
- Ontstaan van DMII
 - ▣ Erfelijkheid
 - ▣ Overgewicht
 - ▣ Weinig lichaamsbeweging

Klachten bij DMII



Wat kunt u doen bij DMII?

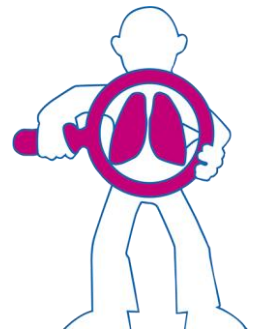
- Bewegen
 - ▣ Bijvoorbeeld stevige wandeling, fietsen minstens een half uur
 - ▣ bloedsuiker stabiel
- Gezonde voeding → afvallen

Chronische obstructieve longaandoeningen (COPD)

- Wat is COPD
 - ▣ Verzamelnaam obstructieve longaandoeningen
 - ▣ Vernauwing van de luchtwegen
 - ▣ Oorzaak: roken, luchtverontreiniging en erfelijkheid
- Klachten en symptomen
 - ▣ Ademen moeilijker en minder efficiënt
 - ▣ Hoesten en slijm opgeven
 - ▣ Kortademigheid bij inspanning en piepende ademhaling

Wat kunt u doen bij COPD?

- ▣ Rook vrij leven
- ▣ Actieve leefstijl handhaven → Door beweging houdt u uw conditie op peil. U raakt minder snel vermoeid, u herstelt sneller na een infectie en u voelt zich minder benauwd na inspanning
- ▣ Getrainde spieren hebben minder zuurstof nodig



Beweegnorm

Normen voor volwassenen en ouderen

- ▣ zit niet te vaak stil
- ▣ beweeg minstens 2,5 uur per week matig intensief: ga bijvoorbeeld meerdere dagen per week wandelen of fietsen
- ▣ doe minstens 2 keer per week activiteiten die je spieren en botten versterken, voor ouderen is het advies dit te combineren met balansoefeningen

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal **150 minuten** per week,
verspreid over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen
inclusief balansoefeningen):
minimaal **2x** per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent
voldoet aan de
richtlijn?

vanaf 18 jaar



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal **1 uur** per dag



Spier- en botversterkende activiteiten
minimaal **3x** per week



En: voorkom veel stilzitten

4 t/m 11 jaar

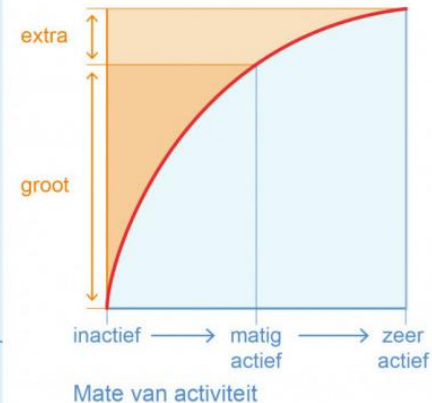


12 t/m 17 jaar



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheids- voordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking

Verbeteren van kracht
en vermogen van de
skeletspieren



Botversterking

Belasting van het
lichaam met het eigen
lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt
gaan hartslag, ademhaling en
energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeld-
schermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



- 
- Bewegen vermindert je risico op hart- en vaatziekten. Hoe langer, vaker en intensiever je beweegt, hoe beter dit is voor je gezondheid
 - Vermindert val risico

Advies: BLIJF BEWEGEN!