

GOED BEWEGEN is beter dan MEER BEWEGEN!

Redactie: In 2017 is er een nieuwe Beweegrichtlijn 2017 tot stand gekomen. De orthopeed Van Loon en de heer Soeterbroek van Houding Netwerk Nederland hebben naar aanleiding hiervan vooraf een waarschuwend appèl gestuurd aan de Gezondheidsraad. Na verschijnen brachten ze een reactie uit aan de GR en de Tweede Kamercommissie VWS, waarin ze het negeren van de waarschuwing een gemiste kans vinden. Een samenvatting hiervan publiceren we nu in Beweegredenen. Met dank aan de heren Van Loon en Soeterbroek.

Auteurs:

Piet van Loon, orthopedisch chirurg, bestuurslid Houding Netwerk Nederland
Andre Soeterbroek, voorzitter Houding Netwerk Nederland

De nieuwe beweegrichtlijn 2017 van de Gezondheidsraad slaat samenhang goede houding en goed bewegen over. Een appèl aan de Gezondheidsraad om preventie en het belang van een goede houding op te nemen in het beweegbeleid werd niet overgenomen.

Preventie bij gebrek aan houdingskennis verder weg dan ooit.

De nieuwe Beweegrichtlijn 2017 van de Gezondheidsraad is een gemiste kans binnen het beoogde preventieoffensief van het Kabinet. Naast dat er onvoldoende is gekeken naar wat van belang is voor het beweegbeleid, blijkt dat 'evidence' over wat goed is aan bewegen ook in de richtlijn ontbreekt: de nieuwe Beweegrichtlijn houdt nl. geen rekening met belangrijke feitelijke ontwikkelingen, met name bij de jeugd en heeft daar geen verklaring, en heeft er dus ook geen remedie voor. Niet het "meer bewegen" maar het "goed bewegen" hoort vanuit geneeskundig oogpunt centraal te staan, al helemaal in de groeifase. De lichaamshouding speelt hierin een cruciale rol.

Onderzoek naar bewegen

In december 2016 stuurden we een appèl

Door veel ingezakt zitten hangt het zware hoofd continu voor de lichaamsas en geeft zo langdurig een overmatige belasting op de nog groeiende zachte tussenwervelschijven.

aan de Gezondheidsraad om het belang van goede houding en goede beweegpatronen voor te leggen, voordat een ad hoc commissie aan de slag ging met de nieuwe Beweegrichtlijn. We stelden: "In een artikel in Medisch Contact in 2013 ('Gameboyrug'), voorafgaand aan de hausse in publicaties vanaf 2014 over de gevolgen van zitten, waarschuwden we met enkele hoogleraren voor het nadelige effect van veel, maar ook verkeerd zitten op belangrijke aspecten van gezondheid. Vooral in de groeifase van de jeugd werkt gebogen zitten zeer problematisch en negatief op de ontwikkeling van het bewegingsapparaat. Dit effect vertoont zich in ongezonde houdingen en een toegenomen stijfheid (tightness) in het spier- en zenuwstelsel."

De Gezondheidsraad focust echter alleen op te weinig bewegen en redeneert in haar advies vrijwel uitsluitend vanuit de biochemische kant hiervan, nl. de effecten op de stofwisselingsprocessen (dik worden) en negeert de schade en risico's voor de spieren, botten en gewrichten, die onvoldoende of verkeerd gebruikt worden en op deze manier al vroeg aan kracht, stevigheid en duurzaamheid verliezen. Hoeveel met name de jonge jeugd zou moeten bewegen wordt niet onderbouwd, omdat er "geen onderzoek over was"! Hieruit blijkt wel dat er met ons appèl, en de daarin aangehaalde onderzoeken, niets is gedaan. In de publicatie wordt aangegeven dat er een gebrek aan onderzoek is over het nut van een goede houding voor de gezondheid.

Ontwikkelingen die van invloed zijn op bewegen

De snel veranderende lifestyle met veel meer beeldscherm- en zituren leidt steeds duidelijker tot verstoring van goed, gezond groeien.

Recentelijk waarschuwden oogartsen voor de sterke toename van bijziendheid bij de Nederlandse jeugd. Dit zal op termijn tot meer daarmee verbonden oogaandoeningen en zelfs blindheid leiden. Oogspieren hebben in de hele groeifase veel vrij spel, het liefst buiten, nodig. Ook oogspieren mogen, net als de skeletspieren, geen enkele rem op een gezonde ontwikkeling zijn. Toch staan we dat, als ouders, massaal toe.

Door veel ingezakt zitten hangt het zware hoofd continu voor de lichaamsas en geeft zo langdurig een overmatige belasting op de nog groeiende zachte tussenwervelschijven. Het hierdoor niet goed ontwikkelen van de tussenwervelschijven, gevolgd door steeds vroeger "slijtage" (bijv. vochtverlies) zorgt dat de rug al

vroeg echte houdingsstoornissen laat zien en hebben kinderen al veel rugpijn. Het bewegingsapparaat van kinderen verliest hierdoor ook steeds meer soepelheid en veerkracht. Ook als ze veel bewegen. Dit zal onherroepelijk tot meer blessures gaan leiden. Door steeds meer zituren en gekromde houdingen, al vanaf de geboorte en exponentieel toenemend door beeldschermgebruik, ontstaat er bij opgroeiende kinderen een sterke onbalans in het inregelen van de groeiende wervelkolom. Spieren en de zenuwen in het Centraal Zenuwstelsel "leren" zo weinig en kunnen daardoor niet effectief functioneren.

Ook heeft de ongelijke belasting van wervels en tussenwervelschijven structurele gevolgen voor de groei. We zien een toename van:

- Veel te bolle rugvormen, kyfosen, maar ook scoliose, goed te zien bij bukken
- Verstijving van de onderrug, goed te zien in het looppatroon
- Adaptaties in onderste extremiteiten: Naar buiten staande voeten (heup), strakke hamstrengen, korte Achillespezen, O-benen door scheefbelasting knieën, platvoeten etc.

Deze ontwikkelingsproblematiek door het vele zitten werkt als een sluipmoordenaar: als we niets doen groeien er meer generaties op tot chronische rugpatiënten, artrosepatiënten, maar ook tot chronisch zieken in bredere zin, zoals de stijging van diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde kankervormen bij steeds jongere mensen, juist ook zonder adipositas, laat zien (RIVM-rapport 2017). "Voorkomen is beter dan genezen" heeft als adagium uit de Gezondheidsleer haar kracht verloren.

De negatieve effecten van te veel en verkeerd zitten en (dus) weinig bewegen tijdens de groeifase op het kinderlichaam waren al lang bekend. De daling van sportparticipatie onder de jeugd heeft de sportbonden ongerust gemaakt. Precies wat de Beweegrichtlijn niet "wil" dat gebeurt, want deze focust juist op het vergroten van sportparticipatie. Hier wordt een kloof zichtbaar tussen richtlijn en praktijk. Hoe kan de Overheid deze overbruggen? En nog belangrijker: hoe kan ze haar stevige preventietaak nu invullen?

De doorstijgende ziektelast, ook onder de jeugd, is ernstig te nemen. Herstel van houdingskennis en -kunde kan veel gaan betekenen voor preventie thuis, op school en in de sportwereld.

Voor de bronnen verwijzen we naar de website → Bekendheid → Beweegredenen ●

Figuur 1: Beweegrichtlijnen 2017

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?



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 1 uur per dag



Spier- en botversterkende activiteiten minimaal 3x per week

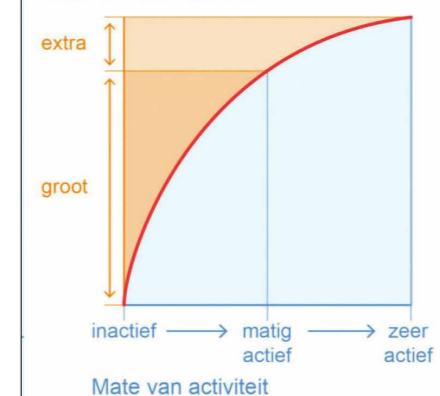


En: voorkom veel stilzitten



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Intensiteit van bewegen

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

Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking
Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren



Botversterking
Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

