

De westerse wereld is lang gespaard gebleven voor ernstige infectieziektes op grote schaal, op een enkele forse griepgolf na. Belangrijke infectieziektes zoals malaria, knokkelkoorts, ebola, SARS en MERs bleven ver weg. Andere ziektes zoals mazelen, kinkhoest en difterie zijn vooral door een vaccinatieprogramma onder controle. Lex Mulder van de praktijk Musculoskeletale - en Sportgeneeskunde in Noordwijk pleit voor een leefstijl met meer lichaamsbeweging, omdat dat het afweersysteem kan vergroten, ook tegen virussen. Mocht het bewegen niet (meer) gaan, dan kan Mulder u wellicht helpen.

TEKST SYBYLLE KROON
BEELD BURO BINNEN

Ziekte, gezondheid en bewegen

Gemakkelijker gezegd dan gedaan

Vooral ouderen zijn het slachtoffer geworden van Covid-19, het coronavirus. Daarbij viel het nadrukkelijk op dat slachtoffers vaak leden aan overgewicht, afwijkingen aan longen, suikerziekte en hart- en vaatziekten. Al deze zaken beïnvloeden ons afweersysteem in negatieve zin. Vandaar de algemene oproep om daar iets aan te gaan doen: 'verander je leefstijl' is een populaire uitspraak. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Dat zullen veel mensen met overgewicht - en ook ik zie dit regelmatig in mijn praktijk - beamen.

Gezond dorp

Toch heeft het project 'Gezond dorp' in Leende wel degelijk aangetoond dat je iets kunt bereiken met een veranderende leefstijl. Onder leiding van een sportarts en een huisarts werd er door een groep inwoners uit Leende anders gegeten (koolhydraatarm), meer bewogen, met aandacht voor ontspanning en voldoende nachtrust. Gezonde voeding is ook afhankelijk van culturele eetgewoonten, sociale achtergrond en dus ook financiën. Maar er zijn positieve geluiden, waarbij de supermarkten een belangrijke rol kunnen en moeten spelen. Te veel bedrust en inactiviteit kunnen leiden tot insulineresistentie en centrale adipositas (vetzucht).

Bewegen is gezond

Dat bewegen gezond is, is inmiddels wel bekend. Naast verbeterde afweer (maar let op: maximaal sporten kan de afweer juist verminderen), is bewegen ook goed voor de hersenfuncties. Zelfs goed kauwen zou dit bevorderen. In feite is iedere vorm van lichaamsbeweging goed. Wandelen, tuinwerk, golf, fietsen, fitness: mogelijkheden te over. Maar leeftijd en overgewicht kunnen remmende factoren zijn. Belangrijk voor de 50-plussers is krachttraining. Niet alleen bevordert dit een beter 'spierkorset', het kan ook valpartijen en de beruchte heupfractuur bij bejaarden voorkomen. Daarnaast wordt door krachttraining ook de algemene conditie verbeterd.

Van klachten afkomen

Bewegen en sporten kunnen echter ook aanleiding geven tot lichamelijke ongemakken. En die klachten kunnen omgekeerd ook het sporten belemmeren. Dan is het zaak om zo snel mogelijk van deze klachten af te komen. Hiervoor bent u welkom in mijn praktijk. Ook mensen die tot de risicogroep behoren zijn welkom, zolang men niet ziek is of recent ziek is geweest. Er wordt gewerkt volgens de voorschriften van de Federatie Medische Specialisten. Dat houdt onder meer in dat de arts een masker, witte jas en handschoenen draagt. Na iedere behandeling worden de onderzoeksbank en alle instrumenten gereinigd, ook wordt er regelmatig gelucht. U dient zelf een grote handdoek mee te nemen.

Vragen? Stuur dan een mail naar: info@sportmed.nl



Dr. A. Mulder

Praktijk voor orthomaneu-
en sportgeneeskunde
Van de Mortelstraat 20
2203 JL Noordwijk
Tel. (071) 362 0582
www.sportmed.nl