Beweging – transcript expervideo

Een gesprek tussen Marleen de Kok-van de Brug (vitaliteitscoach) en interviewer Jolet Moolenaar.

Marleen:

Ik ben Marleen de Kok-van de Brug en ik ben vitaliteitscoach en dat doe ik vanuit verschillende disciplines. Oorspronkelijk ben ik fysiotherapeut, dus ik kan mensen heel erg goed helpen met bewegen. Maar ik heb me ook wel verdiept in andere leefstijl aspecten zoals voeding, slaap en dat soort dingen. En daarbij zie ik heel veel verschillende soorten mensen, maar zeker ook mensen rondom de overgang.

Jolet:

Waarom is bewegen juist in de overgang zo belangrijk?

Marleen:

Zoals we allemaal weten zijn er een heleboel hormonale veranderingen in het vrouwenlichaam tijdens de overgang en die hormonen, die veranderingen die erin zitten, die zorgt er ook voor dat bepaalde processen in je lichaam anders gaan lopen. Zo heb je een grotere kans op dat je botten brozer worden, osteoporose. Dat komt doordat je allemaal hormonaal verandert op het moment dat je zorgt dat je lichaam actief blijft en dat je elke keer druk op je botten krijgt en je eigenlijk gewoon weerstand creëert.

Zorg je ervoor dat je botten sterker blijven langere tijd? Als je dat niet doet, raak je eerder die kracht kwijt. Hetzelfde geldt voor je spieren. Dus ook je spieren zijn en worden sneller zwak na de overgang. Dus op het moment dat je zorgt dat je ze blijft trainen, hou je die kracht wat langer vast. En het is makkelijker om iets vast te houden als dat je iets wat je kwijt bent geraakt weer op.

Jolet:

Welke klachten zie je het meest bij vrouwen in deze levensfase?

Marleen:

Eigenlijk is dat heel erg divers. Waar heel veel vrouwen over klagen is dat ze dus inderdaad wat minder krachtig worden, Dus dat ze spierkracht kwijtraken, hun armen wat minder sterk zijn. Ook een romp bijvoorbeeld. Maar simpele dingen in het dagelijks leven boodschappentassen tillen dat het gewoon zwaar wordt en de trap oplopen. En het komt niet alleen doordat ze kracht missen, maar ook dat je gewoon wat vermoeider bent, niet zo lekker in je vel zit en dat soort dingen.

En ook als je gaat bewegen heeft dat ook mentaal invloed. Dus een klacht praat je altijd veel breder en op heel veel van die verschillende klachten heeft bewegen wel effect en ik ben er dan ook fan van om lekker naar buiten te gaan. Dus als je dan gaat bewegen,

doe het dan het liefste buiten, want dan heb je ook nog eens de positieve effecten van de bomen en buitenlucht en de vitamine D en dan pak je alles weer een beetje bij elkaar.

Jolet:

Hoe helpt krachttraining tegen botontkalking?

Marleen:

Nou, dat is een hele goede. Dat zorgt ervoor dat je botten eigenlijk druk te verwerken hebben en op het moment dat je je eigenlijk je botten uitdaagt om druk op te vangen, zullen ze het noodzakelijk vinden om sterk te blijven. En als je dus een hele tijd niks doet of geen druk ervaart, dan heb je dus ook niet de noodzaak om sterk te blijven.

Dus dan wordt die botontkalking gaat sneller. Door simpelweg te wandelen heb je al elke keer druk, want je zit elke keer ene been, andere been, één been. Ga je hardlopen, is die druk groter, dus dat zorgt voor sterkere botten. Dat is niet voor iedereen weggelegd. Maar kan je het? Dan is hardlopen een hele goede manier om te zorgen dat je je botten sterk houdt, maar ook gewoon krachttraining.

En dat hoeft niet gelijk met hele zware gewichten. Het kan ook gewoon met je eigen lichaamsgewicht. Maar gewoon die spieren gebruiken. Daardoor krijg je druk op je lichaam en dat zorgt ervoor dat je botten sterker blijven. Voor je armen kan je ook zoiets simpels opdrukken. Dat klinkt gelijk heel zwaar, dat lukt niet zo snel. Maar als je nou een verhoging.

Je hebt dus bijvoorbeeld hier en je gaat zo er tegenaan steunen en je doet op deze manier ja opdrukken. Dan is het al veel lichter en lukt het meestal wel. Oké, heb je een flesje met water bijvoorbeeld, Die hou je vast en dan doe je zo en weer naar boven.

Bovenarmspieren trainen. Andere simpele oefeningetjes zijn bijvoorbeeld een plank, dus dat je grond, ellebogen en dan een mooie plank maken van je lichaam is voor heel veel mensen te zwaar. Zet je dan je knieën op de grond, wat je weer net een beetje makkelijker dus door te spelen met oefeningen kom je vaak al een heel eind en dan kan je veel meer dan je in eerste instantie denkt.

Jolet:

En bijvoorbeeld mensen die slecht slapen door de overgang. Ja, helpt bewegen daarvoor?

Marleen:

Zeker. Moet je niet doen vlak voordat je gaat slapen. Oké, dus op het moment dat jij nou een uurtje voordat je wil gaan slapen heel standaard gaat lopen trainen, ga je dat adrenaline lekker in je lichaam actief maken. En dan kan je 1.00u later niet lekker

slapen. Maar als je het juist een beetje eind van de middag doet, begin van de avond en dan even lekker je lichaam aan zet, dan ga je ook wat meer.

Rust kan spanningen uit je lichaam krijgen waardoor je juist aan het eind van de avond weer makkelijker kan slapen.

Jolet:

Veel vrouwen die ervaren een gewichtstoename tijdens de overgang. In hoeverre kan bewegen daartegen helpen?

Marleen:

Het helpt zeker mee. En dan moet ik wel zeggen 80% van je gewichtstoename is heeft te maken met wat je eet, dus dat is echt het belangrijkste aandachtspunt. Maar die 20% zit wel in het beweeg stukje. Dus als je de hele dag op je billen blijft zitten en niet actief bent. En dat doen we veel, want we zitten in de auto, de shit en vervolgens grootste deel van de mensen achter een computer zijn aan het werk of doen iets anders.

Net zoals wij nu weer. Waar zitten, weer eten s avonds voor de tv of achter de telefoon. Dus het overgrote deel van de dag zitten we. Als we daar een kleine verandering in kunnen brengen heeft dat al impact. Want ga je meer calorieën verbranden, ga je lichaam aan het werk zetten. Dus simpelweg met de fiets naar je werk als het kan.

Of gewoon een rondje wandelen in de lunchpauze Van die kleine dingetjes maken echt al uit over wat je doet. En dan heeft het zijn invloed op je gewicht. Want wat je niet wat je verbruikt, sla je niet op je buik.

Jolet:

Welke invloed heeft bewegen op stemmingswisselingen of depressieve klachten?

Marleen:

Zeker in de duursporten, daar is het effect het grootst. Dus doe je iets langer dan 1.00u. Dus een langdurige wandeling, hardlopen, fietsen, dingen die je langere tijd doet. Dan meten ze de endorfines die in je bloed komen en dat is eigenlijk een soort van gelukshormoon waar je je prettig bij voelt. En die nemen toe naarmate je dus langer sport.

Dat is goed om te weten, want als jij denkt ik voel me niet zo lekker, ja dan juist een keertje wat langer wandelen omdat zij het dus die stofjes maken. Dat helpt je om je beter te voelen.

Jolet:

Welke rol speelt stress in deze levensfase en hoe kan bewegen daarbij helpen?

Marleen:

Stress heeft een vrij grote impact op ons gehele leven, maar daar moeten we wel even definiëren. Wat is nou negatieve stress en wat is positieve stress? Want sporten en bewegen is eigenlijk ook een vorm van stress, want je daagt je lichaam uit. Daarna moet je weer herstellen en als het goed is word je er sterker van. Maar je hebt ook de negatieve stress.

En wat we daarmee vaak doen is continu druk van buitenaf. Te veel Vraag alle ballen die we hoog moeten houden, werk, kinderen, alles wat er op je afkomt. Dus vaak op een gegeven moment te veel. Maar dat is een negatieve vorm van stress en die heeft heel veel impact op je lichaam. Dat verandert weer je hormonen. Dan krijg je stresshormonen in je lichaam en door dat alles al een beetje in de war is, kan dat juist ook extra invloed hebben.

Wat doet een beetje bewegen kalmeert voor een groot deel, dus je komt eigenlijk uit die stressrespons waar je in zit en je komt wat meer in een ontspanning omdat je wat meer met je lichaam bezig bent en wat minder met je hoofd. De hele tijd. En dat creëert letterlijk meer rust. Je doorbloeding wordt beter en je darmen komen wat meer tot rust.

En op die al die vlakken creëer je dus eigenlijk ontspanning en dat helpt je om weer beter tegen stress te kunnen.

Jolet:

Wat kan je doen bij gewrichtsklachten of stijfheid?

Marleen:

Ja, begin dan vooral met rustig bewegen. Dus ga niet gelijk aan allerlei gewichten hangen en heel fanatiek aan de slag. Ga eerst je lichaam weer laten wennen aan het feit dat het kan bewegen, Dus een wandelingetje maken, maar ook oefeningetjes doen, gewoon met je eigen lichaamsgewicht. Als je gewoon een aantal keer gaat staan en weer gaat zitten en weer gaat staan en weer gaat zitten, geef je al je beenspieren een work-out.

Het zijn van die hele kleine dingetjes waar je mee kan beginnen en hoe meer je in beweging komt, hoe makkelijker het uiteindelijk gaat. En dan kan je ook steeds een werk doen. Maar begin vooral niet gelijk heel fanatiek, want dan ga je juist extra klachten krijgen en dan sla je precies de plank mis.

Jolet:

Hoe vaak en hoe intensief zouden vrouwen in de overgang moeten bewegen.

Marleen:

Ook weer wat bij je past? Ja. Heb je nooit gesport, moet je niet al te fanatiek beginnen. Maar probeer wel elke dag te bewegen. En dat is denk ik het allerbelangrijkste met je

elke dag eten een stukje in beweging komt. Liefst even een uurtje wandelen, fietsen, oefeningen doen en dan echt het sport-sport stukje. Probeer dat in ieder geval 2 keer in de week.

Jolet:

Als je een beperking hebt of neurodiversiteit of je hebt een andere culturele achtergrond waarbij je er minder mogelijkheden zijn, wat zou je dan toch kunnen doen?

Marleen:

Afhankelijk als er ergens een aandoening, aandoening of een ziekte is, is het natuurlijk altijd handig om te overleggen met je arts of met de fysiotherapeut. Want ja, wat is er wel mogelijk, Wat is er niet mogelijk? Dus stel je zit in een rolstoel, dan zijn de mogelijkheden anders voor jou dan voor iemand die gewoon kan wandelen en bewegen.

Of als je om wat voor reden dan ook niet buiten mag sporten omdat je of een hoofddoek draagt en niet wil dat andere mannen je zien, kan je natuurlijk in je woonkamer en sportruimte kring ook. Soms zijn er plekken waar je alleen voor vrouwen kan sporten op bepaalde tijden, dus daar kan je ook nog naar kijken. En als je fysieke beperking hebt, ga dan inderdaad met de fysiotherapeut in overleg voor jou.

Wat kan wel, wat kan niet? Waar kunnen ze je dan heel goed helpen met dingen die wel mogelijk zijn? Want uiteindelijk is er voor iedereen wel mogelijkheden om sterker te worden en verder te komen. Je moet alleen starten vanaf de plek waar jij op dat moment bent en als je dat in de gaten hebt van waar sta ik, wat kan ik en wat voor kleine stapjes kan ik daarbij doen? Dan komt het vanzelf wel goed.

Jolet:

Als je 1 gouden beweeg tip mocht geven aan vrouwen in de overgang, wat zou dat dan zijn?

Marleen:

Ga naar buiten, want buiten bewegen en welke vorm je dat dan ook doet. Of je nou gaat hardlopen, wandelen, fietsen. Maar dan heb je alles bij elkaar. Dan heb je aan het bewegen, Dan heb je en die lekkere buitenlucht, de vitamine D, de goede stofjes van de natuur. En dat geeft je naast het feit dat je aan het bewegen ben ook nog eens gewoon een heel goed gevoel.