

Orthopedie houdt Nederland in beweging. En door lekker te bewegen, blijven we fit en verkleinen we de kans op allerlei chronische aandoeningen en ziekten. Hoewel bewegen vaak een kwestie is van 'jong geleerd, oud gedaan', ben je nooit te oud om (weer) te beginnen. Daarom gaat dit artikel over een leven lang bewegen: van schoolplein, via de werkvloer tot de seniorensoos.

IN BEWEGING

Van schoolplein tot seniorensoos

Traditionele kinderspelen zoals tikkertje, verstoppertje en in bomen klimmen, komen in de verdrukking. In veel woon-

wijken staan de straten vol met auto's, dus voetballen is er ook al niet meer bij. Veel scholen hebben schoolzwemmen

afgeschaft en voor gymnastiek op school zijn te weinig tijd en te weinig vakleerkrachten beschikbaar.

"Het is voor veel kinderen al lang niet meer vanzelfsprekend dat ze dagelijks genoeg bewegen. Een op de vijf kinderen speelt zelfs helemaal niet meer buiten", vertelt Niels Meijer. Hij is directeur van de Cruyff Foundation, de organisatie die Johan Cruyff oprichtte om de jeugd in beweging te brengen en te houden. Meijer: "Cruyff zei al dat 'buiten spelen'

een vak op school zou moeten zijn." Kinderen tussen 4 en 17 jaar moeten eigenlijk elke dag minstens een uur matig tot intensief bewegen. Ruim een derde van de kinderen zit dagelijks meer dan twee uur achter een beeldscherm. Eveneens een derde is gewoon onvoldoende fit. Veertien procent van de jeugd is te dik. "Dat is ernstig, want de leefstijl van kinderen heeft veel invloed heeft op hun gedrag later. Wie in zijn jeugd wél opgroeit met sport en beweging, kan die actieve leefstijl later gemakkelijker vasthouden."

Actieve generaties

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat sportende kinderen later minder kans hebben op overgewicht. Ook blijken minder van deze kinderen te gaan roken. Daarmee vermindert hun kans om ziekten en aandoeningen te ontwikkelen, zoals kanker en diabetes. Sportende kinderen doen het beter op school; ze kunnen zich beter concentreren. Ze gaan vaker studeren en hebben in het werkzame leven vaker een hoger inkomen. "Voldoende beweging kan kinderen dus in een opwaartse vicieuze cirkel brengen", benadrukt Meijer. "Dat werkt zelfs door in de volgende generatie. Kinderen met actieve ouders hebben twee keer zoveel kans om later blijvend sportend actief te zijn."

De Cruyff Foundation stimuleert kinderen niet alleen met de bekende Cruyff Courts – sportveldjes in woonwijken over de hele wereld – maar bijvoorbeeld ook door het initiatief 'Schoolplein 14', waarbij schoolpleinen kinderen op allerlei manieren uitdagen om te bewegen. Tegen ouders zegt Meijer: "Kijk naar je kind. Zoek een sport die bij je kind past en denk aan de '14 regels' van Johan Cruyff. Het gaat er niet om beroemd of

rijk te worden door sport, maar juist om begrippen als samenwerken, persoonlijke ontwikkeling, sociale betrokkenheid en verantwoordelijkheid voor elkaar." Ouders die geen geld hebben voor een lidmaatschap van een sportclub, kunnen vaak een beroep doen op regelingen van de gemeente of het Jeugdsportfonds benaderen, vertelt hij.

Meedoen in werk en maatschappij

Hoe belangrijk is het om een actieve leefstijl ook na onze jeugd voort te zetten? Dat is heel belangrijk, aldus professor dr. Michiel Reneman, verbonden aan het Centrum voor Revalidatie van het UMC Groningen. Want een actieve leefstijl draagt eraan bij dat je fit blijft en dus dat je belastbaarheid zo groot mogelijk blijft: "Want we moeten steeds langer werken,

'Buiten spelen moet een vak op school zijn, zei Johan Cruyff'

omdat onze pensioenleeftijd opschuift. Bovendien willen we niet alleen werken; we willen ook buiten ons werk meedoen in de samenleving: als vader, moeder, als mantelzorger of vrijwilliger. Dit maakt weer dat de inzetbaarheid in je werk voor een belangrijk deel buiten het werk wordt bepaald. Werk en privé zijn vaak lastig te scheiden." Reneman doet onder andere onderzoek naar de belastbaarheid van mensen tijdens hun arbeidzame leven. Hij weet: "Veel werknemers bewegen gemiddeld te



Johan Cruyff zag graag dat alle kinderen met plezier kunnen bewegen. Hij richtte er de Cruyff Foundation voor op. Niels Meijer (in het oranje) is directeur van deze organisatie: "Wie in zijn jeugd opgroeit met sport en beweging, kan dat gezonde bewegingspatroon later vasthouden."

weinig en dat leidt tot verminderde belastbaarheid en dus tot verminderde inzetbaarheid in het werk.”

Werk en bewegen. Bewegen en werk
“Het is de kunst niet teveel en niet te weinig te bewegen”, vervolgt Reneman.

Prof. dr. Michiel Reneman: “We willen een mooie carrière en een actief leven naast ons werk. Met een actieve leefstijl leg je hiervoor de basis.”



“Als een metselaar de hele dag met zware stenen op de steiger heeft gestaan, is het wellicht niet verstandig ’s avonds heel fanatiek te sporten. Voor mensen die veel stilzitten ligt het voor de hand om de trap te nemen in plaats van de lift en om op de fiets naar het werk te gaan. Het is belangrijk om je lichaam in goede conditie te houden en fit te blijven. Uit landelijke cijfers blijkt namelijk dat een derde deel van alle arbeidsverzuim is toe te schrijven aan klachten aan het bewegingsapparaat.”

Samen wikken en wegen

Reneman juicht het toe dat werkgerelateerde zaken steeds meer aandacht krijgen in de gezondheidszorg. “Voorheen richtten huisartsen en specialisten zich vooral op de aandoening, ziekte of klacht van hun patiënt. Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor de werksituatie. Wat heeft een patiënt nodig om in zijn of haar werk te kunnen blijven functioneren? Wat betekent dat voor de keuzes die je maakt voor een behandeling en bijvoorbeeld voor de planning van een operatie? Arts en patiënt wikken en wegen dit samen. Dat gaat verder dan de economische betekenis. Werk draagt

‘Naar tevredenheid kunnen werken is heel gezond’

immers bij aan je sociale functioneren, je kunt je ermee ontplooiën. Naar tevredenheid kunnen werken is heel gezond.”

Eindelijk genieten

Eenmaal met pensioen wil de gemiddelde Nederlander ‘genieten’. De dokter en de fysiotherapeut vertellen dat je elke dag moet bewegen om vitaal te worden en te blijven, maar dat valt nog niet mee. Veel mensen vinden beweging en inspanning nu eenmaal niet leuk. “Gelukkig heeft onze leefomgeving veel meer invloed op ons gedrag dan onze eigen wil”, aldus dr. Lex van Delden. Hij doet aan de Leyden Academy on Vitality and Ageing in Leiden wetenschappelijk onderzoek naar omgevingen die beweging stimuleren. “Met die leefomgeving kunnen we dus een gezond beweegpatroon afdwingen.” Van Delden bedoelt dat we zelf ervoor kunnen zorgen dat we actief blijven, door op middelbare leeftijd al na te denken over de omgeving waarin we oud gaan worden. “Dat je beperkingen krijgt is onvermijdelijk, maar met voor-



zoningen in de buurt die te voet of met de fiets bereikbaar zijn, kun je langer je mobiliteit behouden. Goede voorzieningen en mobiliteit maken het ook makkelijker om je sociale contacten te onderhouden.”

Neem een hond

“Onbewust gestuurde impulsen zijn meestal sterker dan bewuste keuzes”, zegt Van Delden. “Er is veel aandacht voor het automatiseren van huishoudelijke taken. Dat is fijn als je druk bent met werken, maar als je veel thuis bent zorgen elektrisch bedienbare gordijnen en een robotstofzuiger ervoor dat je minder beweegt. En dat is jammer.” Een ander voorbeeld: “Een traplift is niet altijd de goede oplossing voor iemand die slecht ter been is. Je zou ook tussentreden kunnen aanbrengen, dan kom je met kleinere stapjes boven. In het trappenhuis van

een flat kun je misschien uitklapbankjes maken om op te rusten. Zo kan iemand langer zelfstandig functioneren.” De ultieme beweegstimulus komt van: een hond! “Daar moet je elke dag een paar keer mee naar buiten en je ontmoet nog andere mensen ook. We kennen allemaal de slogan ‘use it, or lose it’ – als je niet voldoende beweegt, nemen je spierkracht en uithoudingsvermogen af. Dat geldt voor iedereen, je hele leven lang.”

Volgens Van Delden doen mensen er verstandig aan om zich al ver voor hun pensioen af te vragen wat hun diepste wensen zijn voor het leven na hun pen-

“Als je tot op hoge leeftijd veel wilt kunnen doen en ondernemen, moet je daar al op jongere leeftijd rekening mee houden”, aldus dr. Lex van Delden (met blauw overhemd).

sionering, op grond van wat ze nu leuk vinden: “Wil je dat later ook nog kunnen doen? Met je kleinkinderen voetballen? Zelfstandig naar het theater gaan? Wil je nog kunnen klussen, of zelf een huis verbouwen of nog naar Rome kunnen fietsen? Vraag jezelf af wat je nog uit het leven wilt halen. Fitheid en beweeglijkheid worden op deze manier de middelen om je diepste drijfveren te vervullen. Zo voed je je eigen motivatie om gezond te eten en voldoende te bewegen.”

① www.cruyff-foundation.org, onder andere met de ‘14 regels’ van Johan Cruyff