

5 tips Zo wordt sporten een stukje leuker

Hoe krijg je de mens uit z'n stoel?

Sporten is gezond voor jong en oud. Toch komt niet iedereen gemakkelijk uit zijn luie stoel. Hoe krijgen we meer mensen in beweging?

Voor sportarts Michael van der Werve van het Alrijne Ziekenhuis in Leiderdorp is het een uitgemaakte zaak: hoe ouder je bent, hoe belangrijker sport en bewegen worden. „Bewegen moet je”, zegt hij, „want anders kan dat jouw gezondheid en de kwaliteit van leven schaden. Bovendien kost het de maatschappij handenvol geld. We leven in een maatschappij waarin alles naar ons toekomt. Veel zitten is funest, stilstand betekent zeker voor ouderen achteruitgang. Wie als kind veel beweegt, heeft wel wat meer marge, maar lang nietsdoen kan na je twintigste uiteindelijk leiden tot gezondheidsproblemen. Iedereen zou zich verplicht moeten voelen om regelmatig te bewegen. Het mag ook wel eens oncomfortabel voelen. Zweten is fijn.”

Met de Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad (2,5 uur matig-intensief bewegen per week) kunnen ouderen goed uit de voeten. Meestal vertalen zij dat in wandelingen, maar andere vormen van bewegen vindt de sportarts minstens zo nuttig. „Zelf was ik nooit zo'n duursporter en deed ik graag aan balsporten. Toen dat te belastend voor mijn gewrichten werd, ben ik gaan roeien. Dat doe ik altijd in groepsverband, want dat bevalt mij het best. Een ander gaat urenlang in de bossen hardlopen om het hoofd leeg te maken. Maar ook met houthakken in de tuin, of de trap op rennen, kun je de hartspier trainen.”

De 73-jarige Leiderdorper Henk van Driel ontwikkelde zich van een fanatieke marathonloper tot een all-round (hard)looptrainer met onder meer wandelen, vitality-training, Nordic Walking en zaalsporten in zijn pakket. Zijn geheim om leeftijdsgenoten te prikkelen: „Haal bij oudere sporters het kind naar boven.” Zelf behoort hij tot de generatie die het normaal vond om na je



Sporttrainer Henk van Driel (zittend, tweede van rechts) met zijn vitality-trainingsgroep.

„Haal bij oudere sporters het kind naar boven

Trainer Henk van Driel

dertigste amper meer te sporten. Maar bij hem nam het inzicht in de heilzame effecten van sport juist toe. „Als tijdens het klimmen der jaren de conditie minder wordt, kan bewegen die terugval vertragen.” De een traint bloedserieus, de ander louter voor de lol. „Dat is allebei goed”, zegt Van Driel, „zolang je maar doet wat bij je past.” Dat laatste zegt ook Van der Werve.

Mensen die meer willen bewegen kunnen hun voordeel doen met enkele inzichten van deskundigen.

1. Zorg voor stabiliteit

Een valkuil voor oudere sporters is de val, waardoor zij lang uit de roulatie kunnen raken. Daarom begint Van Driel altijd met stabiliteitsoefeningen: eerst op een been staan, uiteraard in een veilige omgeving. „Bij hekken of fietsenrekken of als tweetal vind je steun. Pas als je de balans-

oefeningen beheerst, heeft krachttraining zin. Ook daarvoor geldt, dat het technisch uitvoerbaar moet zijn. Zware halters zijn vaak niet nodig. Je kunt ook oefeningen doen met je eigen lichaamsgewicht, bijvoorbeeld door de knie te buigen.”

2. Beweeg spelenderwijs

Het spelelement helpt om mensen tot beweging te prikkelen. Vroeger liet Van Driel sporters nog wel eens een coopertest (twaalf minuten non-stop hardlopen) doen om hun conditie te meten. „Dat vinden we tegenwoordig te saai. Eenvoudige spelvormen slaan wel aan: een tennisbal met je rechterhand gooien en met links vangen, kegels omverwerpen. Onlangs heb ik een groep ouderen een kinderspel voorgezet. Het duurde even voor iedereen de uitleg begreep, maar daarna zag ik dat zij helemaal opgingen in het spel.” On-

gemerkt train je zo bepaalde spiergroepen. Afwisseling heeft Van Driel hoog in het vaandel, qua oefenstof, materialen en omgeving. „Toch ontcom je er niet aan dat je alweer met je armen aan het zwaaien bent, maar hoe erg is dat?”

3. Maak gebruik van hulpmiddelen

Tijdens zijn trainersloopbaan kreeg Henk van Driel steeds meer oog voor hulpmiddelen die de sporttraining kunnen verlevendigen. Met loopladders, dopjes, stokken, ringen, hoepels en ballen voelt een oefening net weer even anders aan. Van Driel: „Op mijn oude dag ben ik nog met een soundmixer in de weer. Bewegen op muziek geeft mensen een extra kick.”

4. Houd het gezellig en betaalbaar

Gezelligheid kan volgens de trainer en de sportarts die drempel om te sporten verlagen. Van Driel: „Voor mijn Nordic Walking groep is de training niet geslaagd zonder koffiestop onderweg. Verder moet sporten mogelijk zijn voor mensen met een smalle beurs. Aan vitality-trainingen in de wijk kun je al meedoen voor twee euro per keer.”

5. Denk ook aan de lange termijn

Sporthaters bedenken allerlei redenen om zich niet te verroeren. Sportarts Van der Werve vindt ook niet alles leuk. „Oefeningen op een matje beschouw ik als corvee. Maar denk aan de lange termijn: fit blijven door voldoende te bewegen. Bovendien zijn oefeningen op recept efficiënter dan een pilletje.” Van Driel hoorde onlangs hoe het een sporter op leeftijd verging die door omstandigheden veel trainingen had moeten missen. „Zijn vrouw merkte duidelijk verschil, want nu kreeg hij zijn sokken bijna niet meer aan.”

Tim Brouwer de Koning

VAK K Ineens alleen thuis, het kindeke is gevlogen

Ineens ben je als moeder alleen thuis. Het kindeke van weleer is gevlogen. Beetje eng op dit moment, maar het is goed.

De stage in een andere provincie was lang iets om naar uit te kijken. Lekker weg van huis en ouderlijke verzorging. Op weg naar volledige zelfredzaamheid, heerlijk. Daar is een kind op z'n 21e wel aan toe. Heel veel vrienden van hem wonden al op kamers. Ontdekte vreemde steden, maakten nieuwe vrienden.

Als moeder keek je er ook lang naar uit. Je hebt het hem vaak nageroepen: „Zou je niet eens op kamers gaan? Dan lig ik 's nachts niet meer wakker als je op pad bent met vrienden.”

Naarmate de verhuisdatum dichterbij kwam, werd het toch een beetje spannend. Voor zoonlief

leuk spannend, voor moeder eng spannend. De vele ziekenhuisbezoeken, de voortdurende valpartijen in huis, een geplande operatie, hoe moest dat straks allemaal? Hij kon zijn moeder straks niet meer van de grond oprapen of helpen in het huishouden.

Vrienden zeiden dat de stage niet door moest gaan. Dat kon later wel. Maar dat vonden zoon en moeder een heel slecht plan.

Natuurlijk ging het door. Daar waren ze het snel over eens. Al opperde moeder dat het goed was om af en in het weekeinde naar huis te komen. Om even bij te praten over alle medische belevenissen en stageperikelen en elkaar te knuffelen. Nee, geen zakken was mee naar huis zeulen, geen sprake van. Dat moest hij maar lekker zelf afhandelen.

Zoonlief realiseerde zich toch wel hoe zwaar zijn moeder het in haar eentje had? Zeker. Dat was hem duidelijk ja, maar hij is opgegroeid met een alleenstaande moeder die altijd alles alleen deed. Dat is normaal voor hem. Dat is zijn beeld van hoe vrouwen het kunnen doen. Hoe zijn moeder het doet. Een harde werkster, die vindt dat ze alles zelf moet kunnen, zonder man. Autonoom wil zijn. „Stop nou maar even mam”, klonk het soms uit zijn mond. „Je hebt vandaag genoeg gedaan. Ga even rustig zitten.”

Direct na de verhuizing zat moeder verdrietig op de bank. Moe en leeg naar buiten te staren. Ze was iets heel belangrijks kwijt. Haar liefste. Haar schat. Haar enige kind. Ze was alleen, moederziel alleen in een poel van ellende.

Lang duurde het verdriet gelukkig niet. 's Avonds weer lekker rustig slapen, dacht ze. Geen zorgen meer over nachtelijk stappen. Niet elke dag koken, voor zoonlief zorgen. Ze kon gewoon weer doen waar ze zelf zin in had. Ze had het gefikst, die hele opvoeding, in haar eentje. Zoonlief was geslaagd, in alle opzichten. Ze kon hem rustig laten gaan.

ERNA STRAATSMMA

e.straatsma@mediahuis.nl

Verslaggeefster Erna Straatsma (1963), werkzaam bij deze krant, heeft uitgezaaide borstkanker. Ze vertelt over haar leven als patiënte in het kankercircuit, ofwel Vak K.

