

SPORT IS ONGEZOND



MAAR

BEWEGEN IS VAN LEVENSBELANG

SPORT IS ONGEZOND



MAAR

BEWEGEN IS VAN LEVENSBELANG

Door Erwin Mertens
In opdracht van IVS te Dordrecht
Opleiding massagetherapeut
April 2006

Hoofdstukindeling

Pagina 1	Motivatie onderwerpkeuze
Pagina 2	Inleiding.....Is sporten nu wel zo gezond als wordt beweerd?

Deel I - De overdreven sporter

Pagina 3	Hoofdstuk 1 – Het eerste begin; <i>van eenvoud tot competitie</i>
Pagina 4	Hoofdstuk 2 – Het tweede begin; <i>de schuld van onze hormonen</i>
Pagina 6	Hoofdstuk 3 – De testosterontrein en topsport
Pagina 8	Hoofdstuk 4 – Hoe gaat de sporter om met de <i>drug</i> ?

Deel II - De doorsnee sporter

Pagina 10	Hoofdstuk 5 – “En in Den Haag snappen ze er ook niets van!”
Pagina 11	Hoofdstuk 6 – Zomaar een greep uit de <i>blessure-grabbelton</i>
Pagina 14	Hoofdstuk 7 – Genezen en voorkomen
Pagina 16	Hoofdstuk 8 – Kom in beweging!
Pagina 17	Hoofdstuk 9 – Let op je eigen mogelijkheden!
Pagina 18	Hoofdstuk 10 – Zorg voor een goede basis en bouw rustig op!

Deel III - De juiste beweging aan de basis

Pagina 19	Hoofdstuk 11 – Het brein als 'mede <i>zijn</i> '
Pagina 20	Hoofdstuk 12 – Zet eens een oosterse bril op

Pagina 22	Conclusies
Pagina 23	Dankwoord
Pagina 24	Literatuurlijst

MOTIVATIE ONDERWERPKEUZE

Gedurende de opleiding massagetherapie en tijdens de praktische toepassing ontstaan veel nieuwe inzichten. De geconditioneerde kijk op de gang van zaken wordt niet zelden vanuit een ander perspectief opnieuw gezien. Het is mij duidelijk geworden dat praktisch ieder mens vanaf zijn geboorte wordt klaargestoomd om een maatschappelijke rol te kunnen vervullen. Alle paden zijn reeds gelegd en je hoeft eigenlijk alleen maar een weg te kiezen en dit pad op jouw manier uit te slijten. Eigenlijk is het leven zoals wij het leven één grote kant en klaar maaltijd. We moeten het alleen nog zelf op smaak brengen.

Wanneer we onze maatschappelijke taak hebben vervuld en van onze oude dag 'mogen' 'genieten', is het niet ondenkbaar dat wij in een soort vacuüm vallen. Wat hebben we tot dan toe eigenlijk geleerd over het leven? In welk opzicht zijn wij als mens gegroeid? Hebben wij geleefd conform de natuurlijke bedoeling of zijn we hier juist lijnrecht tegenin bezig geweest?

De omgeving waarin wij worden geboren vereist zijn specifieke aanpassing en ons overlevings-gen zorgt er voor dat wij meedraaien in de molen. Wellicht in afwachting van betere tijden.

Hoe anders zou het kunnen zijn wanneer er andere inzichten op de voorgrond treden? Inzichten welke de mens zijn blik doen afwenden van hetgeen de buurman doet. Inzichten die de werkelijke waarde van het menselijk lichaam en hoe hiermee om te gaan op de voorgrond brengen.

Wanneer je om je heen kijkt valt het op dat velen er maar op los leven. Op allerlei gebied tart men de grenzen van ons meest kostbare bezit en wanneer er een tas vol ellende is verzameld, dan wordt deze tas bij de zorgverlener neergezet met het verzoek een oplossing te bedenken. Het liefst snel, want we moeten verder. Het leven is al zo kort en er is nog zoveel te doen.

De parallel is op vele gebieden te trekken, maar sport spreekt tot ons aller verbeelding en juist hier zijn de excessen zo duidelijk zichtbaar.

Een controversieel onderwerp? Of is het zo duidelijk als wat?

INLEIDING

Is sporten nu wel zo gezond als wordt beweerd?

Iedereen kijkt op tegen de vaak onbegrijpelijke successen van sommige topsporters. Dat moet toch wel geweldig zijn, zoveel eer en roem en in sommige gevallen zeer veel geld. Dat willen we allemaal wel... toch?

Wat zijn we dan bereid te doen om dit doel te halen? Voor menig topsporter is het antwoord hierop...ALLES! Zij hebben een talent ontdekt of iemand anders heeft dit voor hen gedaan en hun volledige wezen is erop gericht dit talent zo ver mogelijk te ontwikkelen. Zij eten, slapen, trainen, socialiseren kortom leven 100% in dienst van de verwezenlijking van het gestelde doel.

“Daar is toch niets mis mee”, zou je zeggen. Echter ten koste van welke andere zaken gaat deze drive naar succes?

In deze scriptie wil ik proberen de aandacht ietwat te verleggen naar de keerzijde van de sportmedaille.

Wat doet de topsporter wanneer hij wordt geconfronteerd met doping? Hoe gaat de topsporter om met het feit wanneer hij altijd anderen voor moet laten gaan en naast het podium staat? Kan de topsporter omgaan met de druk en media-aandacht en wat doet dat met zijn sociale leven? Wat doet de topsporter na zijn sportcarrière? Is er nog ruimte geweest om andere kennis en vaardigheden te ontwikkelen of begint men daar pas aan op 30-35 jarige leeftijd, wanneer de sportroem voor de meeste wel voorbij is? In hoeverre heeft het sporten op hoog niveau een positieve invloed op je totale leven? Het is niet allemaal rozengeur en maneschijn in de wereld van de topsport. Waar doe je het eigenlijk voor? Is het niet beter om alles wat rustiger aan te doen en meer uit het leven te halen dan die paar momenten van succes? Voor sommigen zullen die paar succesmomenten voldoen en zullen ze later met tevredenheid hieraan terugdenken, maar menig sporter zal achteraf denken; “Had maar nooit iemand ontdekt dat ik zo talentvol was”!

Natuurlijk kent iedereen het belang van bewegen en sport is in al zijn diversiteit een prima manier hieraan te voldoen, maar gebruik je verstand bij de keuze en intensiteit. Niet elke sport is voor iedereen weggelegd en niet iedereen vindt het leuk om te sporten. Andere manieren van bewegen zullen we dan moeten propaganderen. In het laatste deel van de scriptie zal ik dan ook aandacht schenken aan Tai Chi, hetgeen een zeer compleet bewegingsprogramma bevat en uitgaat van de natuurlijke kracht van het lichaam. Deze bewegingskunst is voor de meeste mensen bereikbaar, ook voor minder validen en ouderen.

Een interessante andere kijk op de zaak?
Het geeft in ieder geval stof tot nadenken.... Oordeel zelf!

Hoofdstuk1

Het eerste begin; van eenvoud tot competitie

Het is wellicht interessant om na te gaan waarom velen zo graag sporten en hoe het komt dat ze bereid zijn daarbij grenzen te overschrijden. Ik richt me hierbij specifiek op de top binnen de sportwereld.

Laat ik bij het begin beginnen, evolutie-gezien.

Uitgaande van de evolutietheorie heeft de mens zich ontwikkeld tot jager-verzamelaar met een efficiënte levensstijl. De vrouwen hadden de zorg voor het nest en hun waarnemende en overige fysieke constitutie was hier perfect toe uitgerust. De fysieke uitrusting van de mannen had tot doel hen in staat te stellen te jagen en op die manier bij te dragen tot het voortbestaan van de soort. Deze perfecte taakverdeling heeft lange tijd zijn effect gehad. Vanaf het moment dat de mens afweek van deze levensstijl, waarvoor evolutie hem had uitgerust, is er grote verandering gekomen in de natuurlijke orde op de hele planeet. Onze instinctieve bekwaamheid werd ondermijnd door, en onderworpen aan de onbegrijpende blik van de wetenschap. Steeds vaker bepaalt het intellect wat er moet gebeuren in plaats van op het gevoel, of de intuïtie af te gaan. (1) Onze wereld is echter dusdanig veranderd dat het aanpassingen aan nieuwe situaties vergt.

Veel mensen en dus ook sporters brengen in dit verband hun leven door met het zoeken naar bewijs dat zij bestaan en naar de zin van dit bestaan. Door het scheppen van grote contrasten geven zij zichzelf het gevoel wél echt te leven, al is dit steeds slechts een tijdelijk gevoel.

Er ontstaat een verlangen nog sneller, beter, machtiger, et cetera te worden. De oorspronkelijke context van het leven heeft men uit het oog verloren. Ze staren in een bodemloze put van verlangen en krijgen geen antwoord op de vraag naar de zin van dit alles, terwijl zij er wellicht ooit van overtuigd waren dat die gelegen was in geld, roem of succes. (1) Er zijn vele voorbeelden van sporters die, na eenmaal teruggeworpen in de realiteit, vervallen tot alcoholisme, druggebruik en volkomen wanhoop.

In het boek 'Op zoek naar het verloren geluk' van Jean Liedloff wordt een indianenstam beschreven die op dit moment nog het dichtst mogelijk bij de 'oude' natuur staat. In hun cultuur is er geen plaats voor concurrentie. Zij kennen wel sport en spelen, maar er bestaat geen strijd om de 1^e plaats. Alles is er op gericht om meesterschap te verwerven. De meeste van ons hebben dit intuïtieve inzicht verloren.

Het is voor ons met onze fundamentele ontevredenheid moeilijk een leven zonder competitie voor te stellen, hetgeen ons tevens belast met alle bijverschijnselen van deze aangeleerde eigenschap. Wellicht zou het beter zijn een stapje terug te doen en rationeel te bezien waartoe we zijn uitgerust en uitgaan van onze natuurlijke krachten. Dat geeft in ieder geval een minder stressvol bestaan, hetgeen uiteindelijk ook de gezondheid ten goede komt. Elke topsporter forceert naar mijn mening zijn lichaam en overtraining forceert de evolutie.

Voor een groot deel wordt onze competitiedrang echter hormonaal bepaald. Met name het hormoon testosteron heeft hierin een hoofdrol. In het volgende hoofdstuk meer hierover.

Hoofdstuk 2

Het tweede begin; de schuld van onze hormonen

Voordat we overgeleverd worden aan onze individuele keuzes, moeten we eerst geboren worden. De hoedanigheid van het individu is voor een groot deel bepalend voor zijn of haar keuzepalet. Met betrekking tot onze neiging tot topsport hangt het er in de eerste plaats van af of wij man of vrouw worden. Vervolgens is het van belang welk percentage mannelijkheid er in de man respectievelijk de vrouw zit.

Onderzoek (2) heeft aangetoond dat de basismal voor het lichaam en de hersenen van de menselijke foetus vrouwelijk van structuur is. Onder invloed van hormonen wordt in week 6 tot 8 van de zwangerschap bepaald in hoeverre de mannelijke foetus XY en de vrouwelijke foetus XX belast wordt met mannelijke en vrouwelijke kenmerken.

Wanneer de XY foetus zeer veel mannelijke hormonen ontvangt zal hij uitgroeien tot een zeer mannelijke man met veel testosteron.

Als de XX foetus veel mannelijke hormonen krijgt, zal dit er toe leiden dat er een meisje wordt geboren met mannelijke kenmerken en meer testosteron dan gemiddeld. De hoeveelheid testosteron die wordt toegediend tijdens de zwangerschap is onder andere afhankelijk van stress, ziekte en sommige geneesmiddelen. Het is dus voor te stellen dat er zowel bij mannen als bij vrouwen vele variaties tot ontwikkeling komen, hetgeen ook blijkt wanneer wij om ons heen kijken. (2)

Het blijkt nu juist het testosteron te zijn dat voor een groot deel bepaalt op welke succesladder wij ons willen begeven. Testosteron is het hormoon van succes, prestatie en concurrentie.

Mannen met een hoge testosteron-spiegel hebben door de geschiedenis heen het menselijk ras gedomineerd. Je kunt tevens concluderen dat buitengewone vrouwelijke leiders in week 6-8 extra mannelijke hormonen hebben gehad. (2)

Vroeger heeft de man zich ontwikkeld tot jager. Tijdens de jacht werd het te veel aan hormonen verbruikt. Aangezien de noodzaak tot jagen tot het verleden behoort blijven we dus zitten met dit overschot. Middels sport kunnen sporters met een hoge testosteron-spiegel hun overschot aan hormonen verbruiken.

Uit onderzoek (2) is gebleken dat wanneer overschotten aan testosteron niet worden verbruikt, de kans betrokken te geraken bij misdaad of agressie sterk toeneemt. Uit maatschappelijk oogpunt is het dus belangrijk deze mensen tot meer sport en beweging aan te moedigen.

Jongens zijn dus in beginsel goed in sport omdat hun lichaam hormonaal gestructureerd is tot een zelfzuchtige jagersmachine. Mannelijke hersenen blinken uit in ruimtelijk inzicht, hetgeen nodig was bij de jacht en het schieten op een doel. Een man kiest vaak een soort werk en sport die daarmee in verband staat. Veel mannen zijn geobsedeerd door andere mannen die uitblinken in bepaalde sporten. Een universitaire graad is niet meer nodig om gerespecteerd te worden. Je hoeft alleen maar goed te zijn in het inschatten van snelheid, afstand, hoek en richting en die eigenschap hebben we dus al van nature. (2)

Sport vervangt in dit opzicht het jagen en hoewel het meest *mannen* evolutionair bepaald sporters zijn, komt het door de eerder genoemde hormonale invloed bij vrouwelijke soortgenoten ook voor dat er neiging tot 'mannelijke' sporten ontstaan, al is dit in beginsel

niet de bedoeling. Wanneer een vrouw echter testosteron wordt toegediend zal ook haar ruimtelijk inzicht en oog-handcoördinatie toenemen, zo bewijst het wel bekende dopingmisbruik bij vrouwelijke sporters.

We kunnen het niet helpen dus...we moeten sporten en ten gevolge van onze aangeleerde competitiedrang op een zo hoog mogelijk niveau.

Hoofdstuk 3

De testosterontrein en topsport

Nu we ons alweer een paar honderd jaar aan het ontwikkelen zijn op dit gebied en de effecten ervan evalueren, dient zich de alomvattende vraag aan;

Is sporten op topniveau nu wel zo goed voor onze gezondheid?

Laten sporters zich te veel opzweepen door alle aandacht in de media en plegen ze roofbouw op hun lichaam?

Het lijkt erop dat de topsport te ver is doorgeschooten. Het heeft steeds minder te maken met gezondheid en met broederschap. Er is een obsessie ontstaan met betrekking tot 'winnen'. Een onhebbelijkheid van onze persoonlijkheid die niet tegen zijn verlies kan. Alleen een goede prestatie lijkt onvoldoende te zijn.

Slecht voor je gezondheid dus, maar wat verstaan wij eigenlijk onder gezondheid? De definitie volgens de Wereld Gezondheid Organisatie hiervan luidt; *een situatie van lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden en niet slechts het ontbreken van ziekte of gebrek!*

Bezie het voorbeeld van een tienkamper die ondanks zijn talloze blessures variërend van sleutelbeenbreuken, liesbreuken, knieproblemen, gescheurde spieren etc. (in totaal zo'n 1500 blessures) het sporten niet kan opgeven. Met een reeds kapotte elleboog doet hij ingezwachteld toch aan een wedstrijd speerwerpen mee en gooit vervolgens zijn arm helemaal stuk. (3) De man lijkt geestelijk normaal te functioneren. Wellicht is dit een excessief voorbeeld van de verderop beschreven endorfine/adrenaline rush.

Nog meer voorbeelden van ongezond sportgedrag;

- Schaatsers die een hartoperatie moeten ondergaan en toch topsport blijven bedrijven.
 - Andere duursporters die zo diep gaan waardoor ze moeten kotsen, zuurstof nodig hebben of waarbij zelfs het licht tijdelijk uitgaat.
 - Verhalen over wielrenners die met een gebroken heup, knieschijf of sleutelbeen toch de rit uitrijden, omdat in essentie bij wielrennen pijn niet telt.
 - Sommige tourrenners gaan zo diep dat recuperatie 's nachts niet voldoet. Renners gebruiken in zware bergetappes tot wel 8000 calorieën. Op natuurlijke wijze is dit onmogelijk aan te vullen. Dus wordt er meestal rechtstreeks in de aderen mineralen gespoten. (Volgens Jean Nelissen)
 - Vechtsporters die zoveel klappen incasseren dat hersenbeschadiging optreedt.
 - De tennisser die nu wel eens van zijn blessureleed af wil, "Al snijden ze me helemaal open!".
 - De verslaggever die zegt; "Hij zou zich moeten schamen voor deze slechte prestatie".
- Waarom?*

Wanneer je een bepaald evenement volgt op televisie komen er telkens voorbeelden voorbij van overdreven en ongezond sportgedrag.

Bekijken we het dopingbeleid van de Oost-Duitse sportindustrie in de jaren 80. Dit dopingsysteem werd door artsen en wetenschappers opgezet. Atleten die hun medewerking niet verleenden konden het verder wel vergeten. Dit gold ook voor trainers en begeleiders die zich niet aan de voorschriften hielden. Dit beleid resulteerde in een hele reeks

Olympische medailles voor Oost-Duitsland, maar kunnen we hier niet spreken van verkapitalisering van de sport, middels medewerking en misbruik van de wetenschap? Ook diverse Amerikaanse sporters werden veranderd in supersporters. Binnen de controle-test-omgeving waren het ook wetenschappers die, verbonden aan bepaalde farmaceutische firma's, net als in de DDR hun medewerking verleenden tot verkapitalisering van de sport. (3)

In het programma 'dodelijke topsport' van Factor bij de IKON wordt een voorbeeld aangehaald van een sprinter die in 2002 een wereldrecord loopt dankzij de inmenging van de wetenschap. Binnen de politiek in Californie, alwaar op dat moment Arnold Schwarzenegger (zelf een fervent anabolengebruiker) gouverneur is wordt deze praktijk in dusdanige banen geleid, dat men er mee wegkomt. Een bodybuild-vriendje van Arnold overlijdt op 31 jarige leeftijd ten gevolge van 20 levertumoren. *How come?*

Het dopingvraagstuk is natuurlijk al jaren een hot-item en men is op vele fronten actief op het gebied van het terugdringen ervan, alsmede op gebied van controle. Toch komt het nog met regelmaat in het nieuws. De sporter die betrap werd. De vrouw van de wielrenner met 10 doses EPO, hetgeen haar drie jaar gevangenis opleverde. Waarom dit risico? Hoe kom je dan sociaal te zitten? *Dat is toch niet gezond? !*

Er staan de topsporter in de nabije toekomst al weer nieuwe dilemma's te wachten. Een groot deel van het menselijk lichaam kan namelijk inmiddels worden vervangen. Prothesen, implantaten, pacemakers en kunstledematen vervangen noodgedwongen het onbruikbaar geraakte origineel. In sommige gevallen zouden de vervangende organen beter kunnen presteren dan de originelen. Je voelt het volgend ethisch vraagstuk al aankomen; *Zal de biotechnologie het dopingtijdperk gaan vervangen?*

Gentherapie, celtherapie en spiergroeimiddelen hebben bij dieren al effect bewezen. Toepassing bij mensen is de logische volgende stap en dus ook in de sport. (3) Kunnen we toch nog harder, hoger en verder!

In dit licht bezien is vooral de olympische topsport een voedingsbodem voor experimenteren op het menselijk lichaam, ethisch of niet. Door toenemende ambities zal dit leiden tot toenemende stress voor de atleten. Geestelijk en lichamelijk.

Topsport gaat samen met spektakel en sensatie en tegenwoordig is het economisch belang enorm. De waarde van de sporter gaat samen met de hoogte van de prestatie. De sporter zal bereid zijn zich te onderwerpen aan stress, bijzondere training, persoonlijke ontzeggingen en openstaan voor farmaceutische en andere hulpmiddelen. *Is dat dan gezond? !*

Er zijn vele wegen die leiden naar Rome, maar slechts één weg die leidt naar de top en die gaat rechtdoor, alles ontziend, met oogkleppen voor en de focus op het einddoel. Het gaat dus om het doel en niet om de reis, terwijl die juist zo interessant kan zijn.

Voor sommigen pakt het goed uit en de succesverhalen komen voor het voetlicht. Het aantal mislukte sportcarrières is echter vele malen groter. Maar wanneer spreken we van mislukte? Hoe groot is de teleurstelling van de eeuwige tweede? Hoe tevreden is de sporter die altijd in de luwte van het succes zit of die altijd op de bank moet plaatsnemen? Soms is het een makkelijke manier om geld te verdienen en soms verdien je op deze manier niets. In beide gevallen zal het de persoonlijke groei op andere gebieden dan sport niet bevorderen.

Een talent wacht op een moment van triggering, maar wanneer je een bepaald talent te veel uitdiept blokkeer je de trigger voor vele andere ontwikkelingen.

Hoofdstuk 4

Hoe gaat de sporter om met de drug?

Voor vele (top)sporters is de sport een vorm van verslaving. Geestelijk en in de praktijk zijn ze er 24 uur per dag mee bezig. Het is het enige waar ze aan denken en wat ze doen. Wanneer het ophoudt zijn ze erg kwetsbaar en kunnen makkelijk van slag raken. Wat kan hiervoor een verklaring zijn?

Onze hersenen maken endorfine bij langdurige inspanningen. Bijvoorbeeld de bekende runners high bij langeafstandlopers. De pijn wordt verzacht door de endorfine.

Deze endorfine heeft een morfineachtige werking.

Bij het maken van explosieve bewegingen komt adrenaline vrij. De adrenaline heeft een cocaïneachtige werking.

Door de vele herhalingen bij topsporters komen deze stoffen dus regelmatig vrij in het lichaam.

Wanneer de sporter ophoudt zegt het lichaam en de geest; "Wat gebeurt er nu? Waarom komt er geen endorfine of adrenaline meer vrij?". Menig door de nieuwe situatie verwarde ex-sporter zal op zoek gaan naar een surrogaat voor dit bekende tevreden gevoel.

Het gevolg hiervan is dat binnen een jaar nadat een topsporter stopt het gebruik van heroïne en cocaïne ter compensatie voor het gemiste gevoel vaak voorkomt. (3) Ook alcoholmisbruik stopt het verveelde gevoel van de ex-topsporter.

Bij een Frans onderzoek in de verslavingszorg is gebleken dat 20% van hun patiënten een sportverleden heeft. De ene verslaving wordt ingewisseld voor de andere. (3)

Naast dit verslavingsaspect hebben de ex-topsporters te maken met een groot gat waarin ze vallen. De hele wereld die enthousiast was op het moment van hun presteren heeft zich nu teruggetrokken en de aandacht verplaatst naar anderen. De ex-topsporter loopt grote kans de zingeving van het leven niet meer te zien. Depressie ligt op de loer.

En er zijn nog meer gevaren van topsport. Zo hebben we te maken gehad met de diverse plotsdoden die het nieuws haalden. Ogenschijnlijk supergezonde mensen die blijkbaar door hun overprestatie een latente afwijking activeren, hetgeen hen fataal werd. Er zijn mensen die zeggen dat dit een zeer laag percentage van de sporters overkomt en dat het juist deze gevallen zijn die het nieuws halen, maar toch geeft het te denken.

En dan nog al dat blessureleed wat de topsporter moet doorstaan om zover te komen voordat hij of zij in de picture komt. Opbouw blessures, breuken, kneuzingen, verwondingen, hersenbeschadiging et cetera, het laat allemaal zijn sporen na. Soms is het allemaal niet voor niets geweest, want het behalen van bijvoorbeeld die Olympische medaille was toch wel het hoogtepunt in hun leven. De mazzelaars!

Maar wat gebeurt er met al die duizenden 4^e, 5^e en lagere klasseringen? Ook deze sporters hadden zich dezelfde moeite getroost. Sommigen haalden nooit het bovenste plan of bleven zelfs altijd in de achterhoede. Is dat de sporter die niet zonder kan, terwijl hij weet dat het beter zou zijn? Waarom heeft deze mens zo'n moeite met veranderen?

Dat komt wellicht omdat ze weten wat ze hebben. Zelfs als het ellendig is houden ze eraan vast uit angst voor het onbekende. Ze leren omgaan met pijn, ongemak en drama. Het bewijs voor jezelf en je omgeving dat je over voldoende innerlijke kracht beschikt om deze problemen het hoofd te bieden. 'Elegant lijden', ofwel 'in control of the shit' oogst vaak

bewondering van de omgeving en dit opgeven, ondanks de wetenschap dat dit beter is voor de gezondheid en gelukservaring, is eng. (4)

“Je grootste kracht is tegelijkertijd je grootste zwakte” heeft ooit een wijze chinees gezegd.

Hoe zouden zij het emotioneel beleven? Wellicht is hun enige drijfveer de endorfine/adrenaline rush.

Depressie, zelfmoord, plotseling overlijden, blessureleed...alles hoort erbij binnen de topsport.

De conclusie dat gezondheid eindigt, waar topsport begint, lijkt gerechtvaardigd.

Een toepasselijk acroniem in dit verband is dan ook;

TOP = **T**otaal **O**verdreven **P**restatie

Natuurlijk is het geweldig om ogenschijnlijk bovenmenselijke prestaties te aanschouwen en je er over te verbazen hoe een individu tot bepaalde prestaties in staat is in de sportarena. Gezond is het echter niet. En deze gladiatoren binnen de sport zullen dit hopelijk op tijd inzien.

“Maar we moeten toch fit blijven, hoe moet dat dan?”

Binnen de talrijke sportsoorten hebben we natuurlijk legio keuzemogelijkheden om te gebruiken ter vervolmaking van onze persoonlijke gezondheid. Zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal. Een juiste keuze, rekening houdend met je persoonlijke belasting / belastbaarheidmodel, is van doorslaggevend belang. Hierover gaat het volgende onderdeel.

Verwijzingen;

- (1) Op zoek naar het verloren geluk / Jean Liedloff.
- (2) Waarom mannen niet luisteren en vrouwen niet kunnen kaartlezen / Allan & Barbara Pease.
- (3) Factor van IKON / dodelijke topsport.
- (4) De lachende Boeddha / Ton van Gelder en Fiona de Vos.

Hoofdstuk 5

“En in Den Haag snappen ze er ook niets van!”

De doorsnee mens heeft over het algemeen geen bijzonder sporttalent. Dat wil zeggen vergeleken met de topsporter. Velen van ons doen niets of te weinig en anderen doen te veel. De eerste twee groepen moeten gestimuleerd worden. De laatste groep moet op de ‘gevaren’ worden gewezen. Dit is namelijk de groep mensen die om welke reden dan ook meent zich te kunnen vergelijken met voorbeelden uit de topsport. De groep die denkt dat het gezond is om het lichaam af te beulen en uit te putten, want dat hoor je toch overal. “We moeten met zijn allen meer in beweging komen”, zegt ook de overheid. Maar wat bedoelen ze daar nu eigenlijk mee?

Het overheidsplan met betrekking tot sport tot 2010 heeft drie thema’s;

- a- gezond door sport
- b- meedoen door sport
- c- topsport ontwikkelen

Sport vertegenwoordigt belangrijke maatschappelijke waarden zoals verbroedering. Bewegen en sport dragen bij aan een actieve en gezonde leefstijl.

Betreffende het thema gezond door sport wil men de beweegnorm van 5 dagen per week een half uur intensief bewegen invoeren. Het streven is dat minstens 65% van de bevolking hieraan zal gaan voldoen in 2010. Men richt zich tevens op het terugdringen van het aantal mensen dat geen enkele dag voldoende beweegt van 8% naar 7%. De aandacht van bedrijven voor sport en bewegen zal moeten worden uitgebreid van 14% tot 25%. De sportgeneeskunde zal een volwaardige plaats krijgen binnen de opleidingen gezondheidszorg. Men wil bevordering van preventieve sportmedische begeleiding en de kans op blessures moet met 10% dalen.

Bij gezonde sportbeoefening gaat het om voorkomen van overbelasting of blessures. Dus begeleiding en instructie voorkomt veel ellende. (Hier komt mede de massage- en sporttherapeut in beeld).

Voor dit thema is van het totale budget gemiddeld 15% beschikbaar!

Voor het thema ‘meedoen door sport’ 60% en voor het thema ‘talenterkenning en ontwikkeling van topspelers’ 25%.

Het opvallende is dat je zou denken dat de kwaliteit van sport meer is gediend met een gezondheidsverbinding dan met een welzijnsverbinding, al zijn beide belangrijk. Het moge duidelijk zijn dat ik 25% van het budget te reserveren voor het ontwikkelen van mogelijk toekomstige paradepaardjes overdreven vind. (5)

Hoofdstuk 6

Zomaar een greep uit de *blessure-grabbelton*

Met welke blessuretegenslagen kunnen we bij onze sportkeuze allemaal rekening houden?

-De voetballer en rugbyspeler kan rekenen op een verhoogde kans op blessures aan enkel en knie. Kneuzingen door tackles en schoppen en hersenbeschadiging ten gevolge van vele kopballen.

-Bij racketsport liggen blessures aan elleboog, pols en schouder op de loer.

-Honkbal kent de bewuste werparm.

-Bij turnen heeft men te maken met het forceren van een onnatuurlijke lenigheid met grote kans op klachten aan de rug en overige gewrichten op latere leeftijd.

-De contactsporter kan zich 'verheugen' op hersenbeschadiging, nier- en miltbeschadiging, breuken en kneuzingen.

-Bij volleybal komen klachten aan de enkels, knieën en rug veelvuldig voor.

-De duursporter is meester in het uitputten van zijn lichaam.

-'The american football player' is lekker ingepakt, maar raakt ondanks deze bescherming veelvuldig geblesseerd. Tot een gescheurde lever en milt aan toe. Niet zo gek overigens als je met volle vaart tegen elkaar aan loopt.

-Ten gevolge van krachtsport zorgen de gecultiveerde en verkorte spieren voor belemmering van coördinatie, beweeglijkheid en souplesse. (Het enige wat de krachtsporter kan is kracht uitoefenen).

Wie durft er nog?

En dan ga ik nog even door.....

Bij sommige sporten is een laag lichaamsgewicht van groot belang voor de uiteindelijke prestatie. Vaak geeft men zich voor een evenement over aan een verstoord eetgedrag, terwijl men soms ook probeert zoveel mogelijk vocht kwijt te raken. Het doel is een zo laag mogelijk meetgewicht voor de wedstrijd. Men kan nu in een lagere gewichtsklasse uitkomen, maar door het vochtverlies gaat deze winst verloren. De kans op allerlei blessures is aanwezig omdat in ieder geval het metabolisme uit evenwicht is gebracht, maar tevens neemt het concentratievermogen hierdoor af. Zoals bekend is vocht en met name water van het allergrootste belang voor ons functioneren en dus helemaal tijdens sportactiviteiten.

Het eerder genoemde hersenletsel is een probleem op zich.

Onze hersenen hebben een gering herstelvermogen. Bij profboksers blijkt 20% voor zijn 30^e levensjaar verschijnselen van dementie te vertonen.

Bij hersenletsel denk je in eerste instantie aan sporten als boksen en aanverwanten. Ons megapopulaire voetbal scoort hierin naast enkel-, knie- en spierblessures echter ook enorm hoog.

Na een (kop) duel komt het niet zelden voor dat de speler tijdelijk of voor langere tijd 'out' gaat. Wanneer daarna wordt doorgespeeld vanwege de bekende onzinnige motieven als: "Ik kan het team toch niet in de steek laten!" of "Ja...ik ben toch geen mietje", is de kans op blijvend hersenletsel groot.

Bij amateurvoetbal blijkt 50% van de spelers ooit een hersenschudding te hebben opgelopen tijdens het voetballen. Tel hierbij het enorme aantal kopballen dat een gemiddelde speler per seizoen kopt op en tel uit je verlies. Onderzoek van Erik Matser toonde aan dat bij deze risicogroep geheugen, planning en visuele waarneming slechter functioneerden dan bij andere sporters. (6)

Het lopen van een marathon heeft iets mythisch. Trainen voor deze afstand kan rekenen op aandacht en bewondering, maar de marathon is niet zomaar een wedstrijd, het is een project dat wel twee jaar aan voorbereiding kan vergen.

Velen storten zich onnadenkend in dit avontuur. "Je moet toch minstens één keer in je leven de marathon hebben gelopen"!? Weet echter waaraan je begint.

Vanuit het oogpunt van gezondheid is elke afstand boven de 25 kilometer af te raden las ik eens. Ik zou hieraan eigenwijs willen toevoegen dat het biologisch onzinnig is langer dan een paar kilometer met 15 km/uur rond te rennen. Als je die beer dan nog niet hebt, dan vang je hem toch niet en wanneer het dier achter jou aan zit, kun je beter in een boom klimmen of je voor dood houden. Dat schijnen ze niet te begrijpen.

Mijn eigen werkgever maakt zich al jaren 'schuldig' aan het organiseren en sponsoren van de marathon en van overige lange afstandwedstrijden. Vanuit maatschappelijke betrokkenheid met het vizier op gezondheidsbevordering zeggen ze. Of zou het om naamsbekendheid gaan?

Een greep uit een artikel op ons infonet met de titel; "*Onze jongens in de Fortis marathon*" en "*Hoe verging het onze eigen helden*"!

Jantje: "Het ging boven verwachting goed. Zeker omdat ik me vrijdag zo leeg en futloos voelde dat ik dacht aan een virus. Ik liep een persoonlijk record en kreeg een warme hand van de burgemeester".

Pietje: "Het viel tegen. Ik had lichte koorts en al na 5 minuten zat het helemaal fout. Natuurlijk denk je dan aan opgeven, maar met zoveel publiek ga je toch door. Ik ben blij dat ik hem heb uitgelopen".

Klaasje: "Het is anders gelopen dan ik gewild had, doordat ik zaterdag ziek werd. Tussen de twintig en vijfentwintig kilometer zakte het zover in dat ik wist dat ik boven de drie uur uit zou komen. Dan heeft het geen zin meer. Je maakt alles kapot zonder iets te bereiken. Een virus is namelijk gevaarlijk. Het kan op je hart slaan. Na 27 kilometer ben ik uitgestapt".

Onze 'domme' helden!

Komt het volgende je bekend voor?

Die collega die maandag benentrekkend de afdeling opkomt. "Schop voor me pote gehad bij het voetballen, maar ik heb hem goed teruggepak". Geweldig...twee voor de prijs van één!

Natuurlijk begrijp ik dat het door de adrenaline komt, waardoor sommigen zich tijdens het spel niet helemaal verstandig gedragen, hetgeen niet zelden overslaat op de aanwezige toeschouwers, maar ja, je hoeft niet persé Jaap Stam te imiteren. Mijns inziens wordt een

spel interessanter wanneer je probeert je tegenstander op techniek en tactiek af te troeven in plaats van er in te kleunen. Je komt dan meer tot het spel toe in plaats van de wedstrijd. En dat is waarschijnlijk ook het probleem. Er moet namelijk iemand winnen anders ben je onzinnig bezig geweest. Geef mij die indianen maar uit hoofdstuk 1.

Als laatste nog een opvallend feit dat aan het licht komt bij MRI onderzoek. Zeer veel sporters bleken letsel te hebben aan banden, spieren en gewrichten, terwijl ze er op dat moment geen last van hadden. Dit neemt niet weg dat deze beschadigde structuren net als bij een aardbeving wachten op de juiste verschuiving in de aardkorst. Het lijkt dus bij velen voor de wind te gaan, maar onderhuids kan zich een heel ander tafereel afspelen.(10)

Hoofdstuk 7

Genezen en voorkomen

Dat er tijdens sportbeoefening blessures ontstaan is natuurlijk jammer, maar niet volledig uit te sluiten. (Volgens NOC/NSF is er jaarlijks sprake van 2 miljoen sportblessures). Wat ook jammer is, is dat velen het natuurlijke herstelproces niet willen accepteren met de kans op recidief of erger.

De prestatiedruk of het idee dat de rest van het team niet zonder je kan voeden dit gegeven. Gevolg is dat er chronisch letsel kan ontstaan uit een redelijk onschuldige blessure. Wanneer we de pech hebben een blessure op te lopen moeten we dus ons lichaam de tijd geven zijn zelfherstellend vermogen te bewijzen.

Wanneer tijd en overige randvoorwaarden als voeding, rust, maar ook gepaste beweging worden gerespecteerd zal de oude situatie meestal hersteld worden. Na de beginherstelfase is het van belang de functionaliteit zo spoedig mogelijk te stimuleren. (7)

Weefselschade zet allerlei reacties in gang die er voor zorgen het beschadigde weefsel zo goed mogelijk en zo functioneel mogelijk te herstellen. Pas op het risico te snel te willen beginnen of met een te zware belasting te beginnen.

Na de bloedingfase, waarbij ontzien, rust, compressie en eventueel koelen de kernwoorden zijn volgt de ontstekingsfase. In deze fase vindt opruiming van beschadigd materiaal en aanvoer van herstelproducten als fibroblasten plaats. Omdat er veel energie nodig is voor het ontstekingsproces is rust hier nog erg belangrijk. Deze periode duurt een paar dagen, waarna de reparatiefase aanvangt. Deze fase bestaat uit proliferatie, waarbij door organisatie van de fibroblasten de 'wond' gesloten wordt. Volgens 'de Morree' moeten we hier de functionele belasting al laten beginnen. Het littekenweefsel kan zich aanpassen aan de trekspanning. Wanneer je er te lang mee wacht wordt de beïnvloedbaarheid minder. Dit betekent onbelast bewegen binnen fysiologische grenzen en zonder pijn. In de hierop volgende productiefase en remodeleringsfase kunnen we de functionele belasting langzaam opvoeren, zodat het weefsel zich kan blijven aanpassen.(8)

Iedere sport kent zijn eigen specifieke blessures. Er wordt veel energie gestopt in het herstel van deze blessures en ergens levert dit ook klandizie op voor onze vakgroep, maar wellicht is het geen slecht idee om mensen te adviseren wat rustiger aan te doen en misschien een andere sport of beweging aan te raden. Dat scheelt ons werk, maar hé...we zijn er toch ook om zo goed mogelijk te adviseren. En wanneer een ieder doordrongen is van de waarde van een juiste balans in het lichaam zullen ze vanuit die overtuiging ook wel blijven langskomen, maar dan met een ander doel dan repareren.

Welke adviezen kunnen we geven?

- Kom in ieder geval in beweging.
- Kijk naar je eigen mogelijkheden.
- Zorg voor een goede basis en bouw rustig op.

Alles in de natuur streeft naar evenwicht. Bij verstoring van dit evenwicht, ten gevolge van allerlei veranderingen in je leven treedt stress op. Eu-stress van korte duur is prima. Duurt de stress echter langer dan komt er cortisol in het systeem. Dit cortisol heeft op de lange termijn een schadelijk effect op het lichaam. Vergelijk je lichaam maar met een

flipperkast. In de kast zit een soort schaalpje met een balletje er in. Als het balletje stil ligt gebeurt er niets en dat is niet goed. Vliegt het balletje over de rand dan slaan we op tilt en dat is ook niet goed. In ons lichaam hebben we tientallen van dit soort schaalpjes. Leer kijken, luisteren en voelen naar signalen.

Soms wil je nog wel in je hoofd, maar je lijf heeft geen energie meer. Tegen jezelf vechten heeft dan geen zin. Na een gevecht is er altijd een winnaar en een verliezer. Beide ben je zelf. (9)

Hoofdstuk 8

Kom in beweging!

Bewegen is noodzakelijk om spieren, gewrichten, botten, maar ook ingewanden, bloedsystemen, lymfesysteem et cetera in goede conditie te houden.

Alleen een spiertje trainen is dus niet voldoende.

Te weinig en eenzijdig bewegen brengt je totale functioneren in gevaar.

Er zijn allerlei maatschappelijke oorzaken te verzinnen waardoor onze

bewegingsmogelijkheid wordt beperkt. Een natuurlijke noodzaak is er namelijk niet meer.

We zullen het dus moeten opzoeken.

Voor alle fysieke uitingen geldt dat kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, coördinatie, stabiliteit en flexibiliteit te trainen is. De basis voor een optimaal functioneren is een goed ontwikkelde stabiliteit en flexibiliteit. Vanuit deze basiskracht is uitbreiding van fysieke mogelijkheden groot. Gezonde gewrichten en een juiste balans tussen langzame houdingspijlen en snelle spieren die voor onze stabiliteit zorgen is van groot belang.

Ten gevolge van bewegingsarmoede wordt het langzame spiersysteem overheersend.

Deze spieren verkorten en raken hypertoon. Dit heeft tot gevolg dat het snelle systeem verzwakt en er een functioneel lagere belastbaarheid wordt gecreëerd.

Bewegingsarmoede leidt ook tot een vergrote kans op artrose. Om artrose te voorkomen, maar ook indien er reeds artrose werd vastgesteld is het van belang alle gewrichten

regelmatig te bewegen. Op deze manier blijft het gewrichtskraakbeen in conditie.(11,12,13)

De spil van ons lichaam wordt gevormd door onze wervelkolom. Deze opeenstapeling van wervels herbergt de multi-kabel van ons lichaam. Via deze kabel wordt ons volledige systeem van besturing voorzien. Beschadiging of ondervoeding van deze besturings-as heeft direct gevolg voor de segmenten die binnen het verzorgingsgebied liggen van het getroffen gebied.

Langdurige onderbelasting of eenzijdige belasting heeft een zeer nadelige invloed op de trofiek van onze tussenwervelschijven met allerlei variaties van hernia tot mogelijk gevolg.(14)

Ook de spieren die de wervelkolom stabiliseren dienen de juiste trofiek te houden en onze rugspieren zijn vandaag de dag niet meer wat ze ooit geweest zijn. Dit is tevens het gevolg van ons luie en vooral zittend leven.

Van alle spiergroepen verzwakken de rugspieren het snelst, terwijl dit nu juist de meest belangrijke spiergroepen zijn.

Het menselijk lichaam is eigenlijk niet gebouwd om te zitten. De evolutie heeft ons geleerd rechtop te functioneren en hierop onze huidige anatomie aangepast. Wanneer wij nu 50% van onze tijd weer een knik in onze houding brengen en hiermee dus onze rugspieren en wervelkolom uitdagen, draaien we als het ware de evolutieklok weer terug.

Als we dus zonodig weer krom willen lopen moeten we vooral zorgen dat we deze zitperiodes niet compenseren met andere functionele mogelijkheden, want pas op....

Functie vormt! (15)

Hoofdstuk 9

Let op je eigen mogelijkheden!

Veel mensen denken bij bewegen; “Moet ik nu naar de sportschool”?

Dat is niet zo en als het zo'n anabolencentrum is liever niet zelfs. Als beginneling is zo'n plek er juist een waar je de meeste demotivatie kunt oplopen.

“Dan ga ik lekker hardlopen, want daar word je ook moe van en iedereen doet het, dus dan zal het wel goed voor me zijn”! Ook dit kan een behoorlijke misvatting zijn. Je kunt jezelf namelijk behoorlijk in de problemen lopen.

Kijk voordat je een bewegingsactiviteit onderneemt kritisch naar je eigen mogelijkheden. Hoe sta je op je benen?

Een afwijkende hoek, varus of valgus, in het heupgewricht heeft meestal ook zijn uitwerking in het kniegewricht. Een coxa vara geeft een genu valgum (x-benen) en een coxa valga geeft een genu varum (o-benen). Deze statiekafwijking werkt ook door op het enkelgewricht. Wanneer je nu gaat hardlopen wordt bij de landing de compressie onvoldoende overgedragen, waardoor diverse klachten kunnen ontstaan. Door aanpassing van het schoeisel kun je een zekere afwijking compenseren, echter sporten waarbij de compressieoverdracht van belang is kun je beter vermijden. Jouw statiek is de jouwe. De vorm bepaalt de functie!

De structuren moeten wel binnen de eigen mogelijkheden bewogen worden. Het oefenen van stabiliteit, waarbij je leert eerst de kleine spieren te 'setten' alvorens de grote beweging te maken is zeer belangrijk. Dit betekent vrije oefeningen, waarbij gebruik wordt gemaakt van het eigen lichaamsgewicht. Zodra er een extern gewicht bij komt is er in principe disbalans. Bedenk hierbij dat soepelheid meer doet dan kracht.

Hoofdstuk 10

Zorg voor een goede basis en bouw rustig op!

Bij trainen wordt door velen gedacht dat er pas resultaten komen door er goed tegenaan te gaan. Pas als je goed zweet, heeft de training zin gehad. Of het beroemde 'no pain no gain-principe'.

Ik wil pleiten voor de waarde van rustig oefenen. Te grote fysieke inspanning zet de structuren en systemen in ons lichaam onder druk.

Een leuk voorbeeld is een onderzoek in 2003 door de University of Alabama. Men toonde aan dat de super slow training beter is dan de traditionele manier van snelle training. In twee groepen werd met gewichten gewerkt. De 'langzame' groep deed de bewegingen langzaam en met aandacht, terwijl de 'snelle' groep explosiever te werk ging.

De snelle groep verbruikte 45% meer energie dan de andere.

De langzame groep bleek meer uithoudingsvermogen te hebben om door te gaan.

De langzame groep bleek meer spierweefsel aan te maken.

Ondanks deze testresultaten besloot 95 % van de langzame groep niet voor deze methode te kiezen. Zij waren blijkbaar al geconditioneerd in de heftige trainingsmethodiek.

Stevig trainen geeft je een misleidend goed gevoel. Dit komt door de eerder besproken stresshormonen.

Kort en zwaar trainen put de spieren snel uit. Het lichaam verzuurt echter niet voor niets!

Tijdens hevige inspanning trekt het bloed naar de plaatsen die het op dat moment nodig hebben. Dit betekent logischerwijs dat vele andere gebieden gedurende deze periode een voedingstekort oplopen.

Dat regelmatige beweging noodzakelijk is lijkt wel duidelijk en dat we om dat doel te bereiken sport inzetten is te begrijpen. Daarnaast heeft sport voor velen een sociaal aspect, hetgeen in de huidige hokjessamenleving ook van groot belang is.

Mijn conclusie; "Doe het, maar doe het met verstand en beleid".

Een leuk acroniem in dit verband;

SPORT = Systeem-Productiviteit Optimaliseren Rationeel Toegepast

Ik kan me voorstellen dat het, zeker voor de beginnend beweging lastig is om een keuze te maken. De juiste keuze is van groot belang, immers een verkeerde keuze kan je ver terugwerpen.

Het laatste deel van deze scriptie gaat over 'de juiste beweging aan de basis'.

Verwijzingen;

(5) Sportmassage International 2005/10 - Tijd voor sport van Clemens Vollebergh

(6) Message jaargang 11/5 – Hersenletsel is niet stoer van Clemens Vollebergh

(7) Message jaargang 11/5 – Van acuut naar chronisch van Peter Burger

(8) Sportmassage International 2005/8 – Starten na een blessure van Tjitte Kamminga

(9) Message oktober 2005 – Uitgeput (auteur onbekend)

(10) Message december 2005 – Van de hak op de tak van Hans van der Weijden

(11) Message december 2004 – Doe het snel maar langzaam van Peter Burger

(12) Message februari 2004 – Artrose van Peter Burger

(13) Message februari 2004 – Het misverstand van Freek van de Graaf

(14) Message september 2004 – Hernia nucleus pulposus van Peter Burger

(15) Message december 2005 – Golfers rug van Thomas Hoogland

Hoofdstuk 11

Het brein als 'mede zijn'

Als tegenhanger voor een stressvol (sport)bestaan wordt meditatie als instrument aangeraden. Op deze manier kun je leren de fysieke en mentale energie gericht in te zetten. De balans tussen lichaam en geest, die noodzakelijk is voor een optimale prestatie, wordt dan vooraf gewaarborgd. De kans achteraf op zoek te moeten naar allerlei psycho- of haptohulp, als blijkt dat je ten gevolge van de (sport)stress in de problemen bent gekomen, wordt hiermee verkleind. Door meditatie ontspant de geest, vergroot je concentratie en wordt energie vrijgemaakt. Elke vorm van meditatie is toepasbaar. Wanneer je de voordelen van meditatie wil combineren met fysieke beweging en rekken dan is Tai Chi een aanrader. (16)

Het emotionele brein ofwel limbisch systeem vormt de commandopost die constant informatie ontvangt uit verschillende delen van het lichaam en hierop reageert om het fysiologische evenwicht, de homeostase, in stand te houden. Het emotionele brein staat dus in intiem contact met het lichaam. Emotioneel evenwicht is dus van belang voor ademhaling, hartritme, bloeddruk, immuunsysteem, hormonaal systeem, energiesysteem, cranio-sacraal systeem et cetera.

Pas dus op voor emotionele disbalans!

Tai Chi wordt ook wel bewegende meditatie genoemd, hetgeen helpt de balans op dit gebied te verbeteren of te behouden. (17)

Harmonie tussen hart en hersenen is hier het streven.

We weten tegenwoordig dat de ingewanden en het hart hun eigen netwerken hebben van neuronen die als het ware kleine hersenen in ons lichaam zijn. Het hart maakt hormonen als adrenaline, ANF (atrial natriuretic factor), dat de bloeddruk regelt en oxytocine, dat zorgt voor een betere stressweerstand. Deze werken rechtstreeks op de hersenen. Het hart heeft tevens een sterk elektromagnetisch veld, soms tot 3 meter buiten het lichaam meetbaar, hetgeen zijn invloed heeft op het gehele systeem.

De verbinding tussen het hart en het emotionele brein loopt via het autonome zenuwstelsel, de sympaticus en parasympaticus. Deze 'rem en gaspedaal' streven naar onderling evenwicht, zodat ze elkaar kunnen compenseren indien nodig. Het autonome zenuwstelsel is voortdurend bezig het hart te versnellen en te remmen. Het is zaak hier een zogenaamde coherentie te bereiken. (17)

In toestand van stress, angst, depressie en woede wordt de veranderlijkheid van het hartritme chaotisch. In toestand van welgevoelen, medeleven of dankbaarheid wordt deze coherent. Dit wil zeggen dat de afwisseling van versnelling en vertraging van het hartritme regelmatiger wordt. Om dit te kunnen bereiken moeten we leren ons inwendige te beheersen. (17) Dus niet alleen spieren trainen, inclusief de hartspier, maar ook het zenuwstelsel. Een soepele hartspier is beter dan een superkrachtige.

Tijdens Tai Chi leer je onder andere de aandacht naar binnen te richten.

Regelmatige lichaamsbeweging tot aan de grens en niet verder. Op die manier is de staat van 'flow' te bereiken. Het is aangetoond dat mensen die regelmatig aan lichaamsbeweging doen meer plezier uit de kleine dingen van het leven halen. Zij hebben ook meer coherentie dan anderen die een zittend leven leiden.

De sleutel is regelmatig en rustig oefenen. Ga tot de grens en bereik de flow. Wanneer techniek en conditie verbeteren ten gevolge van het oefenen, verschuift de grens vanzelf. (17)

Hoofdstuk 12

Zet eens een oosterse bril op

Ik heb het al een aantal keer laten vallen en het wordt nu tijd om een punt te maken.
Waarom Tai Chi?

Er zijn tegenwoordig waarschijnlijk nog maar weinig mensen in de westerse wereld die zich niet een groot deel van hun tijd gespannen, gejaagd en uitgeput voelen. Zeldzaam zijn de mensen die aan het eind van de dag een vreedzaam en tevreden gevoel hebben, die hun geest, hun fantasie of hun creativiteit nog echt willen gebruiken om hun leven te verrijken. Afgezien van de eisen van het dagelijks leven ligt er een enorme claim op ons qua tijd en extra inspanning om alle veranderingen bij te houden, met een permanente druk om door te gaan en een angst voor mislukking het hoofd te bieden. (18)

We hebben een gevoel een speelbal te zijn en de beste manier om met die bal te leren spelen is dat we aandacht schenken aan onze lichamelijke, geestelijke, emotionele en spirituele behoeften. Wat we nodig hebben is een bepaalde vorm van lichaamsbeweging die het lichaam oefent en ontspant, maar vooral ook de geest verfrist. Tai Chi kan helpen welzijn en evenwicht in het leven te brengen, want het is een veelomvattend systeem voor de ontwikkeling van een ongewone kracht en lichamelijke veerkracht met een gevoel van welbehagen. Tevens ontwikkelt het grote weerstand tegen de spanningen in het leven. De basis ervan ligt in een filosofie die is afgeleid van de natuur, die Tai Chi in harmonie met lichamelijke en geestelijke behoeften brengt en niet er tegenin gaat, zoals zoveel andere vormen van lichaamsbeweging.

Er is enorm veel te vertellen over de werking, principes en filosofie van Tai Chi, maar dat gaat veel te ver in verband met deze scriptie.

Voor velen roept het begrip 'Chi' op zich al vraagtekens op, vandaar dat ik nog een paar regels aan deze innerlijke energie wil wijden.

De innerlijke energie of Chi staat nooit stil. Ze is altijd in beweging en in evenwicht met zichzelf. De energie kan vergeleken worden met een gelijkmatig stromende rivier. Wanneer de rivier een verstopping tegenkomt, werkt hij daar net zolang op in tot het opgelost is en het stroomgebied weer in zijn oude open staat hersteld is.

Het is om deze reden dat wanneer we een blokkade of verwonding hebben er zich gewaarwordingen voordoen als warmte, trillingen, scherpe pijnen of overgevoeligheid.

Tai Chi is een werkwijze om bewegingen van het willekeurig zenuwstelsel tot een eenheid te brengen en te coördineren. Het ontwikkelt zowel lenigheid als sterkte, zonder aan de een meer waarde toe te kennen dan aan de ander. Het is tevens een werkwijze om de activiteiten van het autonome zenuwstelsel tot een eenheid te brengen. (naar Dr. David Copeland)

Als een vorm van lichaamsbeweging biedt Tai Chi grote voordelen boven andere methoden. Het is gelijkmatig, harmonieus, zelfregulerend en stelt het lichaam niet bloot aan de plotseling verscheurende krachten die zo vaak leiden tot blessures. Daarom kan Tai Chi door iedereen van elke leeftijd beoefend worden, zelfs als iemand in slechte conditie of gezondheid verkeert.

Bepaalde basisoefeningen vormen de spil van het geheel. Zij hebben direct invloed op de circulatie, waarmee naast de bij ons westerlingen bekende vloeistofcirculaties ook de Chi-circulatie wordt bedoeld. Tijdens deze oefeningen vindt er tevens een constante, stimulerende druk plaats op de binnenzijde van onze voetzolen. Deze gebieden blijken

overeen te komen met voetzoolreflexpunten voor de onderbuikorganen, zodat het ook invloed heeft op de energievoorziening van deze gebieden.

Naast dit aspect richten de basisoefeningen zich op het strekken en draaien van de wervelkolom, hetgeen de eerder genoemde trofiek van dit gebied ten goede komt. Een van de doelstellingen is het rechte trekken en aanpassen van een overdreven lendelordose, waardoor veel spanning uit de onderrug verdwijnt. Dit heeft op zijn beurt weer invloed op de rest van de wervelkolom.

Tijdens Tai Chi worden bijna alle spieren in ons lichaam gebruikt. Aangezien het om met elkaar in evenwicht gebrachte oefeningen gaat zal er geen scherpe aftekening van spieren ontstaan. Door het karakter van de oefeningen is Tai Chi als uithoudingsoefening te beschouwen.

Naast strekken en samentrekken biedt Tai Chi ook cirkelvormige bewegingen met diagonale en ronddraaiende onderdelen. Dat betekent dat nog meer spieren ingezet dienen te worden om de beweging uit te kunnen voeren en dat elke spier zodoende gelijkmatig wordt ontwikkeld. Er is geen sprake van geïsoleerde spieroefening.

Veel mensen hebben een hoge staat van spierspanning, ontstaan door slechte gewoontes, slechte houding of emotionele spanning. Hun zenuwstelsel geeft opdracht om spieren aan te spannen. Gespannen spieren zijn broos en niet sterk. Het maakt bewegingen stroef en verlaagt de circulatie. Door Tai Chi te beoefenen wordt geleerd het lichaam op efficiënte wijze te gebruiken. De houding wordt verbeterd en de basis wordt gelegd voor het gebruiken van de natuurlijke kracht in de spieren van de benen, dijen, bekken en rug. Het ontwikkelt de spieren in alle grote spiergroepen, het verbetert kracht, het omvat strekkingen en het ontwikkelt uithoudingsvermogen. Er zijn maar weinig andere vormen van bewegen die dezelfde resultaten kunnen bieden. (19)

Verder heeft Tai Chi een heilzaam effect op onze gewrichten. Door de draaiende en samenpersende bewegingen worden alle delen van het kraakbeen in contact gebracht met het tegenoverliggende kraakbeen. Tegelijkertijd zorgt de beweging voor samenpersen en loslaten van het kraakbeen. Dit blijkt het meest effectief te zijn voor de circulatie van de voedingsstoffen in de synovia, waardoor het kraakbeen wordt gevoed. Dit ook weer in tegenstelling tot de plotselinge, heftige bewegingen in vele andere bewegingsvormen. (19)

Als we om ons heen kijken kunnen we zien dat het evenwicht tussen lichaam en geest vaak ontbreekt. Vooral in onze jachtige, op succes gerichte wereld concentreren mensen zich vaak op één ding waarin ze de beste willen zijn in plaats van te streven naar evenwicht in hun hele wezen.

Tai Chi als basis zal ook de uitvoering van elke andere (sport)activiteit verbeteren en het plezier verhogen.

Voor geïnteresseerden verwijs ik graag naar www.taoisttaichi.nl.

Verwijzingen;

(16) Message 11/6 – Meditatie en sport van Clemens Volleberghs

(17) Uw brein als medicijn / Dr. David Servan-Schreiber

(18) Tai Chi / Gary Khor

(19) Anatomie en Tai Chi / Ann Carper (uit informatie van de Taoist Tai Chi Society)

CONCLUSIES

KOM IN BEWEGING, ZOWEL LICHAMELIJK ALS GEESTELIJK

#

WAARDEER WIE JE BENT EN WAT JE HEBT
ALS JE PROBEERT TE ZIJN WIE JE WILT ZIJN IN PLAATS VAN TE ZIJN WIE JE
BENT SCHEPT DAT VERWARRING EN STRESS (Gary Khor)

#

BE OPEN MINDED, IT MAKES YOU OPEN HEARTED (Lao Tse)

#

EEN REIS VAN 1000 KILOMETER BEGINT MET DE 1^e STAP (Lao Tse)

#

WEES ALS EEN SLAK
ALTIJD ONDERWEG
MAAR ALTIJD THUIS
(Erwin Mertens)

DANKWOORD

Ik wil oprecht mijn dank uitspreken richting de ontwikkelaars van deze opleiding en in het bijzonder Carel Schott en Peter Burger.
Het heeft mij vele inzichten verschaft en mijn leven rijker gemaakt.
Verder wil ik mijn 'karma' danken dat mijn pad deze weg heeft mogen kruisen.

Literatuurlijst

Buiten de modules voor de opleiding massagetherapeut heb ik mijn inspiratie en teksten onder andere gehaald uit de volgende publicaties;

- Sportmassage International 2005/8 – Starten na een blessure van Tjitte Kamminga
- Sportmassage International 2005/10 - Tijd voor sport van Clemens Vollebergh
- Message 11/6 – Meditatie en sport van Clemens Volleberghs
- Message jaargang 11/5 – Hersenletsel is niet stoer van Clemens Vollebergh
- Message oktober 2005 – Uitgeput (auteur onbekend)
- Message december 2005 – Van de hak op de tak van Hans van der Weijden
- Message december 2004 – Doe het snel maar langzaam van Peter Burger
- Message jaargang 11/5 – Van acuut naar chronisch van Peter Burger
- Message september 2004 – Hernia nucleus pulposus van Peter Burger
- Message februari 2004 – Artrose van Peter Burger
- Message februari 2004 – Het misverstand van Freek van de Graaf
- Message december 2005 – Golfers rug van Thomas Hoogland

- Op zoek naar het verloren geluk / Jean Liedloff.
- Waarom mannen niet luisteren en vrouwen niet kunnen kaartlezen / Allan & Barbara Pease.
- Factor van IKON / dodelijke topsport. (documentaire)
- De lachende Boeddha / Ton van Gelder en Fiona de Vos.
- Uw brein als medicijn / Dr. David Servan-Schreiber
- Tai Chi / Gary Khor
- Anatomie en Tai Chi / Ann Carper (uit informatie van de Taoist Tai Chi Society)
- Dynamiek van het menselijk bindweefsel / J. de Morree
- Innerlijk evenwicht / Esther M. Sternberg
- Toets van gezondheid / John F. Thie
- Staya Erusa