



albert
schweitzer

Let's move (together)

De aanval is de beste verdediging

Vincent de Jonge, MDL-arts



www.asz.nl

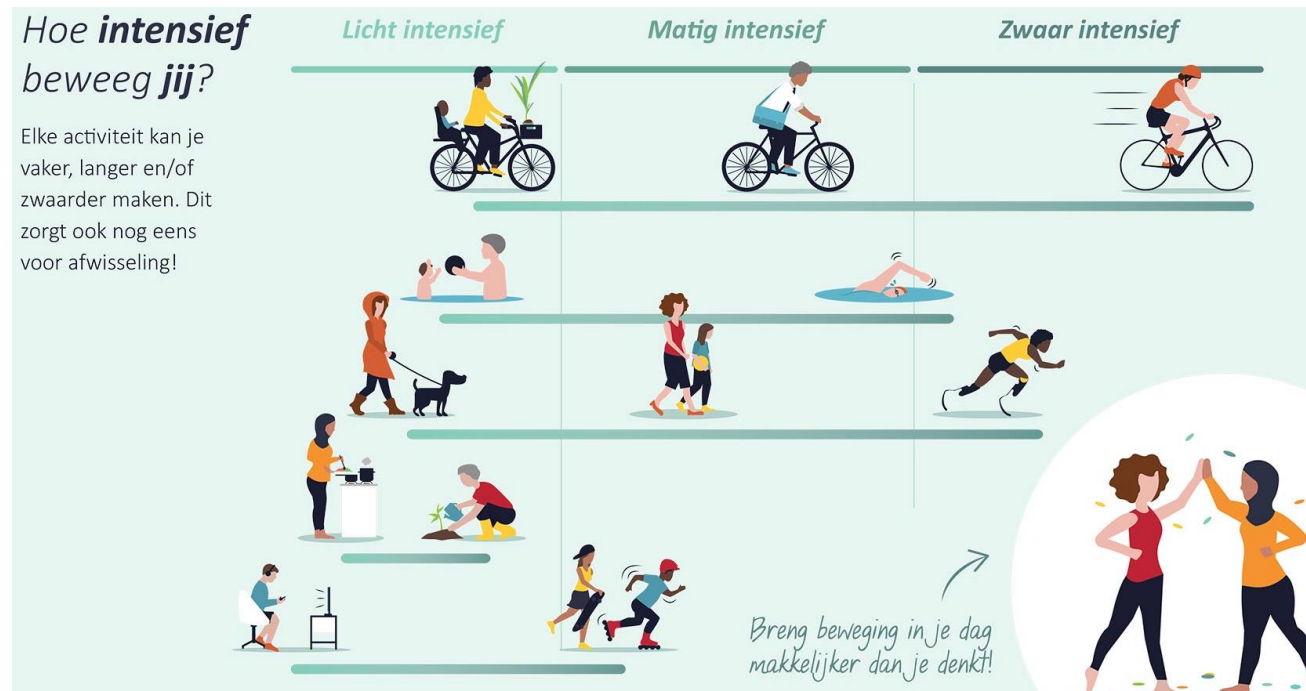
Take-home messages

- Gebrek aan beweging kost NL héél veel ziekte en geld
- Beweging bij IBD levert gezondheidswinst op
 - Beweging bij IBD is veilig
- Samen bewegen maakt het leuker, makkelijker en beter

Nederland in beweging



- Volwassenen
 - 2,5 uur per week matig-intensief bewegen
 - Wandelen of fietsen
 - 2x per week spier- en botversterkende activiteiten
 - Balansoefeningen voor ouderen

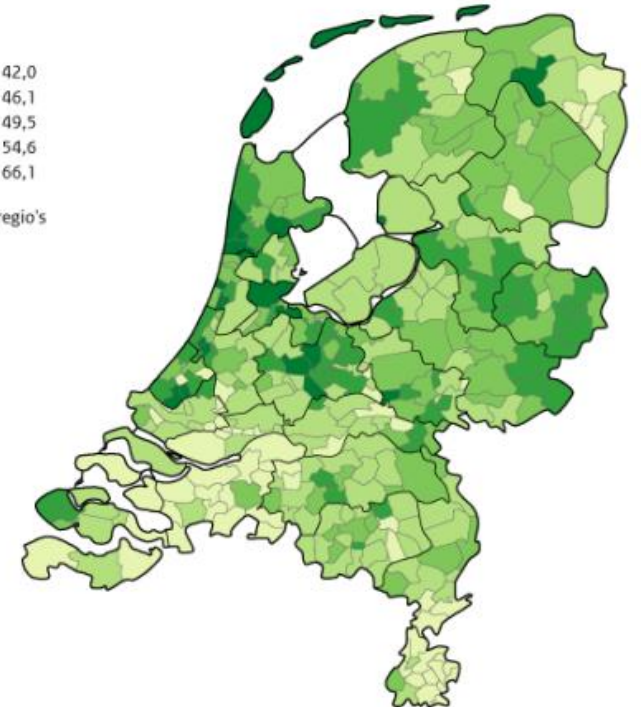
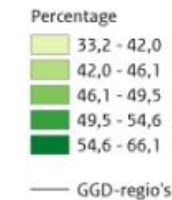


Hoe doen we het?

- In 2022 voldeed 44,3% aan de norm
 - Dalende trend afgelopen jaren
 - Gemiddeld brengen we 9 uur per dag zittend door



Voldoen aan beweegrichtlijnen 2022
Per gemeente, 18 jaar en ouder



Kost dat duur?

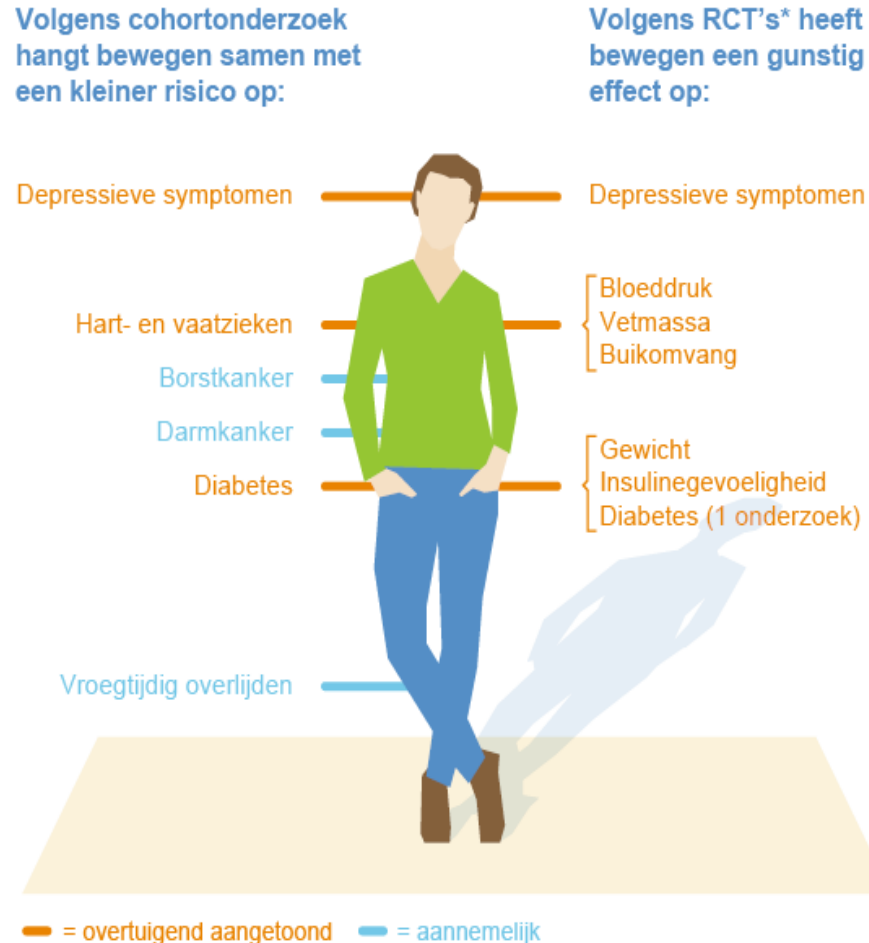
albert
schweitzer

		ZIEKTELAST (%)	STERFTE (x1000)	ZORGUITGAVEN € (x miljard)
	Roken	 9,4%	 20,0	 2,4
	Ongezonde voeding	 8,1%	 12,9	 6,0
	Weinig beweging	 2,3%	 5,8	 2,7
	Alcohol gebruik	 1,5%	 1,8	 0,9
	Overgewicht	 3,7%	 4,2	 1,5

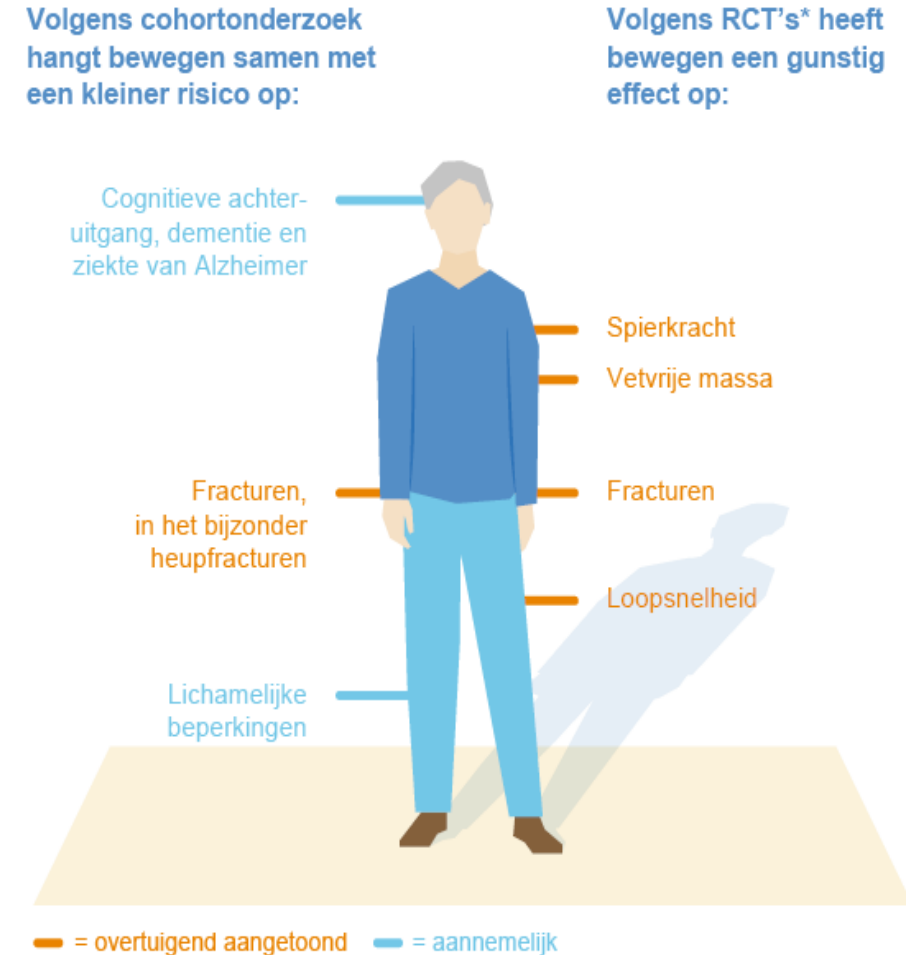
Wat weten zij er nou van af?

albert
schweitzer

Figuur 2 **Gezondheidseffecten van bewegen**
Uitkomsten van onderzoek bij volwassenen



Figuur 3 **Gezondheidseffecten van bewegen**
Uitkomsten van onderzoek bij ouderen



IBD en beweging

Waarom is het zo moeilijk?

- Eénderde gaat na diagnose minder bewegen
 - ~10% minder beweging dan mensen zonder Crohn
- Diarree en buikpijn
- Vermoeidheid
- Gewrichtsklachten
- Schaamte
- Geldgebrek
- Toegang tot toiletten
- Tijdsgebrek

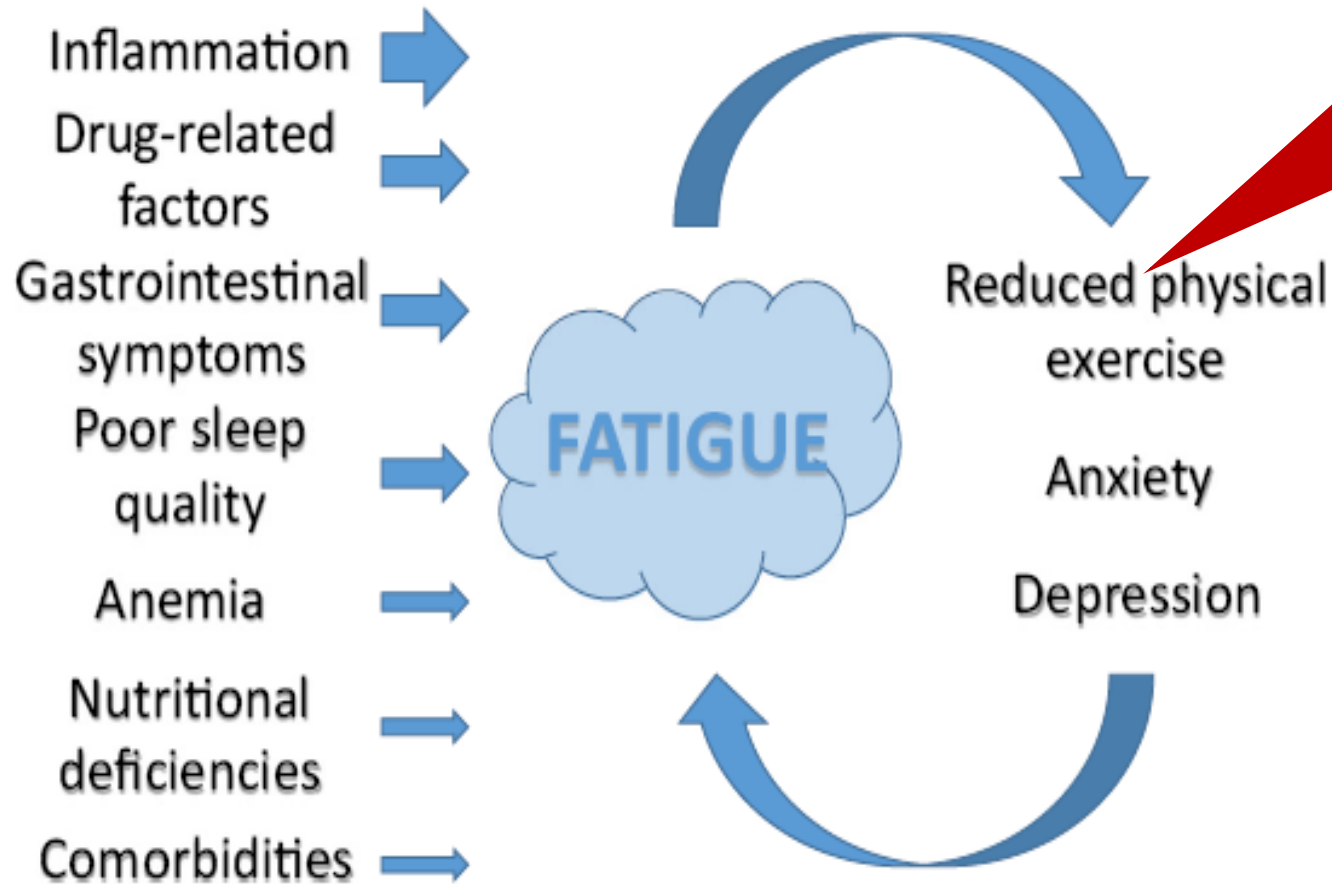
Waarom bij IBD zo belangrijk?

- Positieve effecten
 - Kwaliteit van leven
 - Gewrichtsklachten
 - Vermoeidheid
- Verhoogd risico
 - Depressie en/of angststoornissen
 - Hart- en vaatziekten
 - Osteoporose



Vicieuze cirkel van vermoeidheid

albert
schweitzer



Is het wetenschappelijk bewezen?

- Klein maar fijn: weinig grote studies
 - Kwaliteit van leven verbeterd
 - Betere nachtrust
 - Betere concentratie
 - Stressbestendigheid neemt toe
 - Sociale contacten
 - Lichamelijke effecten
 - Betere VO_2 max
 - Betere botdichtheid
- Fysieke activiteit → toegenomen diversiteit microbiom
- Mogelijk minder opvlammingen!
 - Na 6 maanden 30% minder opvlammingen

Happiness hormones

albert
schweitzer

Dopamine

Beloningshormoon

- Als je doelen haalt

Oxytocine

Liefdeshormoon

- Als je gezamenlijk sport
- Vergeet niet: derde helpt!

Serotonine

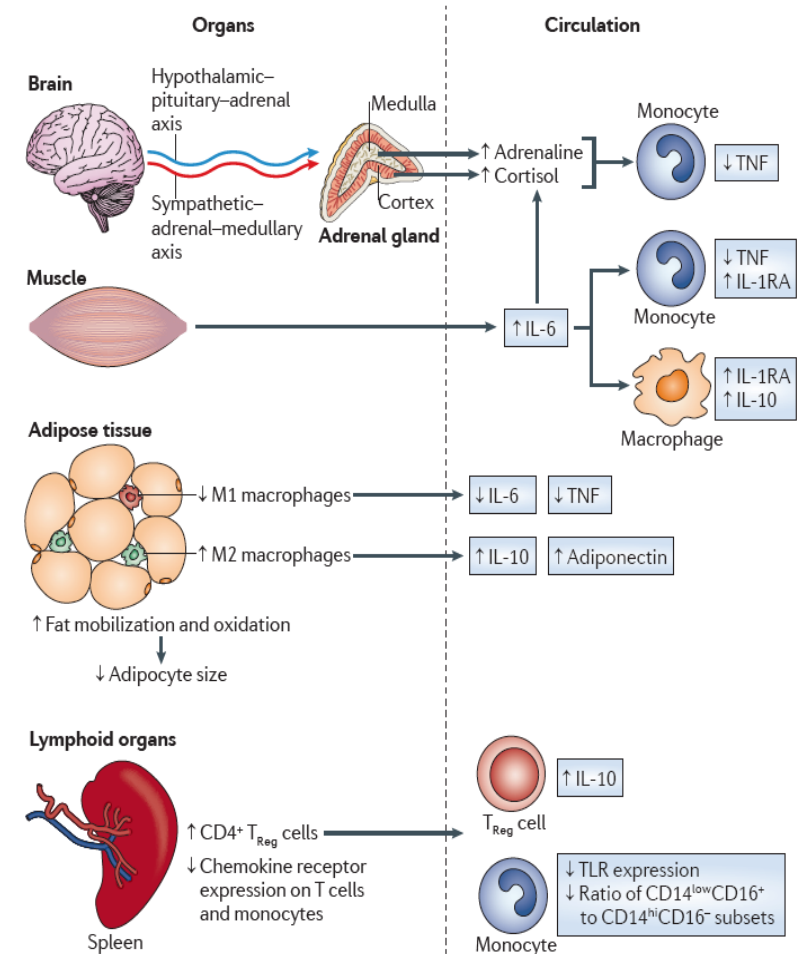
Stemmingshormoon

- Zonexpositie
- Sporten
- Meditatie

Endorfine

Pijnstillend hormoon

- Sporten
- Lachen
- (Chocolade...)



Is het veilig?

- Geen toename opvlammingen in studies
 - Geen aanwijzingen voor toegenomen FCP of cytokines
- Leg de lat niet te hoog
 - Licht/matige inspanning meer effect
- Neem gas terug bij opvlamming
- Luister naar je lichaam
 - Spierpijn is niet erg, pijn tijdens het sporten is wel een signaal
 - Let op overbelasting

Hoe kan ik starten?

- Zoek iets wat je leuk vindt
- Integreer beweging in je dagelijks leven
 - Auto → fiets (elektrisch?)
 - Lift → trap
 - Koop een stappenteller
 - Bewezen ~1800 stappen per dag meer (of equivalent energieverbruik)
- Maak er een routine van
 - Op een plek en moment wat jou past
- Zoek een partner om mee te sporten
 - Lotgenotencontact
- Zoek tijdig professionele begeleiding
 - Sport medisch advies niet in basispakket (€150-300)

