

Appèl 2

Bewegen is goed, maar GOED bewegen is beter dan MEER!

De nieuwe beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad leidt niet tot meer bewegen, eerder minder.

Preventie verder weg dan ooit.

Het recente advies van de Gezondheidsraad in de nieuwe Beweegrichtlijnen 2017 is een gemiste kans binnen het beoogde preventie-offensief van de Overheid. Naast een beperkte kijkblik, blijkt dat het zoeken naar “evidence” over wat goed is, ook zonder blik op de context, de zich ontwikkelende maatschappij is gebeurd. Het houdt nl. geen rekening met belangrijke feitelijke ontwikkelingen, met name bij de jeugd, heeft daar geen verklaring voor, en heeft er dus ook geen remedie voor.

Niet het “meer bewegen” maar het “goed bewegen” hoort vanuit geneeskundig oogpunt centraal te staan, en al helemaal in de groeifase.

In december afgelopen jaar stuurden ondergetekenden een Appèl aan de Gezondheidsraad om het belang van goede houdingen en goede beweegpatronen voor te leggen. Uit de nieuwe richtlijn blijkt dat men daar niets mee heeft gedaan. Zelfs voor de leeftijd van 0-4-jarigen kon men tot geen enkele uitspraak komen, omdat er geen “onderzoek” over was!

De snel veranderende lifestyle met veel meer beeldscherm- en zituren leidt steeds duidelijker tot verstoring van goed, gezond groeien.

Recentelijk wezen deskundigen o.a. op de sterke toename van bijziendheid in Nederland en wereldwijd, welke op termijn tot meer daarmee verbonden oogaandoeningen, zelfs blindheid zal leiden. Ook de ogen zullen, ook in de eerste vier jaren van het leven, geen enkele rem op een gezonde ontwikkeling mogen worden onthouden. Toch staan we dat massaal toe.

Maar ook de ontwikkeling van het bewegingsapparaat ondervindt grote schade. Kinderen verliezen steeds meer soepelheid en veerkracht van het bewegingsapparaat.

Door steeds meer zituren en gekromde houdingen, al vanaf de geboorte en exponentieel toenemend bij bijv. texting en gaming ontstaat er bij opgroeiende kinderen een sterke onbalans in het inregelen van de groeiende wervelkolom. Spieren en de zenuwen in het Centraal Zenuwstelsel “leren” zo weinig en kunnen niet effectief functioneren. De ongelijke belasting van wervels en tussenwervelschijven heeft ook voor het oog van de leek structurele gevolgen voor de groei. We zien toename van:

- Veel te bolle rugvormen, goed te zien bij bukken
- Verstijving van de onderrug, goed te zien in het looppatroon
- Adaptaties in onderste extremiteiten: strakke hamstrengen, korte Achillespezen, O-benen door scheefbelasting knieën, platvoeten etc.

Deze ontwikkelingsproblematiek door het vele zitten werkt als een sluipmoordenaar: als we niets doen groeien er meer generaties op tot chronische rug patiënten, artrose patiënten, maar ook tot chronisch zieken in bredere zin (RIVM 2017). “Voorkomen is beter dan genezen” heeft als adagium uit de Gezondheidsleer haar kracht verloren.

Op termijn leidt het biomechanisch niet goed uitgelijnd zijn en niet goed “sporen” van spieren tot heel vervelende rugproblemen als hernia’s, maar in ieder geval veel pijn. Je kunt op steeds jongere leeftijd al veel minder dan gewenst. Daar waar kinderen nu al op hoog niveau moeten of willen presteren zien we in media en literatuur al grote, eerst functionele, problemen. Ze haken snel af, vallen uit of soms erger. Bij het bedrijven van (top-)sport en in bv. Defensie-opleidingen melden media veel blessures en uitval.

De Gezondheidsraad redeneert in haar advies vrijwel uitsluitend vanuit de biochemische kant van te weinig bewegen, nl. de effecten op de stofwisselingsprocessen, en negeert de schade en risico’s voor het bewegingsapparaat, wat onvoldoende of verkeerd gebruikt wordt en zo al vroeg aan duurzaamheid verliest.

We zien nu in een toenemend aantal studies wat er werkelijk in de jeugdige generaties van de maatschappij gebeurt: verstrakken van spierweefsel (hamstrings, kuitspieren), verstijven en vervormen van de rug (tot scoliose aan toe), slechtere balans, slechtere looppatronen met allerlei functionele problemen als gevolg (en versnelling van degeneratie en dus pathologie). Deze lang bekende (19^e eeuw) effecten van te veel en te veel verkeerd zitten, en (dus) weinig bewegen tijdens de groeifase op het zich ontwikkelende skeletspierstelsel leveren de mens uiteindelijk bij veronachtzamen van de biomechanische kant van gezond leven, een duurzaamheidsprobleem op. De trendmatige ontwikkeling belooft weinig goeds: tussen 2011 en 2016 is de sportparticipatie onder jongeren voor het eerst gedaald (Mulierinstituut, RIVM). Verdere groei van sportblessures onder jeugd tot 18 jaar mag verwacht worden en daarmee ook de verdere daling van sportparticipatie. Precies wat de Beweegrichtlijn niet “wil”, dat er gebeurt. Hoe moet de Overheid haar stevige preventietaak nu invullen?

De doorstijgende ziektelast, ook onder de jeugd, is ernstig te nemen. Dat zou ruimte voor het serieus nemen van een andere, biomechanische en geneeskundige verklaring en aanpak rechtvaardigen. De feiten die zich openlijk ontvouwen passen (jammer genoeg?) goed in dat, nu niet onderzochte, verklaringsmodel.

29 December 2017

Piet van Loon, orthopedisch chirurg

pvanloon@caretomove.nl

Andre Soeterbroek

Asoeterbroek@kpnmail.nl