

Sport & Gezondheid

Vervang schoenen op tijd

» Sportmateriaal dat niet goed onderhouden wordt, kan blessures veroorzaken. Versleten spullen verhogen de risico's. Zorg daarom dat bijvoorbeeld schoenen op tijd worden vervangen.



Blessure door sport kijken

De Olympische Spelen zijn indirect veroorzaker van veel blessures. Kijkers naar topsport worden enthousiast om zelf meer te sporten, maar doen dit vaak onvoorbereid of zonder begeleiding met kwetsuren als gevolg.

Rennen in plaats van pillen

THERAPIE Hardlopen is prettig voor je hoofd, zegt psychiater Bram Bakker. Het voorkomt afbranden of doordraaien.

Bijna een miljoen Nederlanders gebruiken antidepressiva. Arbeidsongeschiktheid is meestal het gevolg van psychische problemen. En de hoeveelheid stress waarmee we dagelijks worden geconfronteerd, neemt alleen maar toe.

Wat nu? Moeten we nog meer gaan slikken? Allemaal in therapie? Of is er een alternatief?

Ja, dat is er, en het heet *running-therapie*. In zijn veelgeprezen bestseller 'Uw brein als medicijn' bespreekt de Franse psychiater David Servan-Schreiber andere manieren dan pillen of praten om psychische klachten het hoofd te bieden. De meest laagdrempelige die hij bespreekt is de hardlooptherapie.

Hierbij worden mensen met een depressie of andere psychische klachten behandeld met de zogeheten 'rustige duurloop'. Dat wil zeggen: zonder te verzuren, zonder buiten adem te raken, of in vakjargon,

BLOEMENDAAL

**BRAM
BAKKER**



anaëroob. Het doel is niet om tot maximale prestaties te komen of wedstrijden te winnen. Het gaat alleen om het geleidelijk verbeteren van het uithoudingsvermogen.

Wie ooit psychische klachten of een depressie heeft gehad, weet dat een mens in zo'n toestand vaak geen beste conditie heeft.

Het staat vast dat hardlopen werkt bij psychische klachten, al weten we nog niet hoe dat precies komt. De gunstige effecten op de psyche zijn onomstreden.

Het is een veel gemaakte fout om dan ineens heel fanatiek te gaan sporten. Vooral wie een burnout heeft en over weinig energie beschikt, kan nog verder uitgeput ra-

ken als hij ineens keihard gaat sprinten op de atletiekbaan. Langzaam opbouwen is dus het devies.

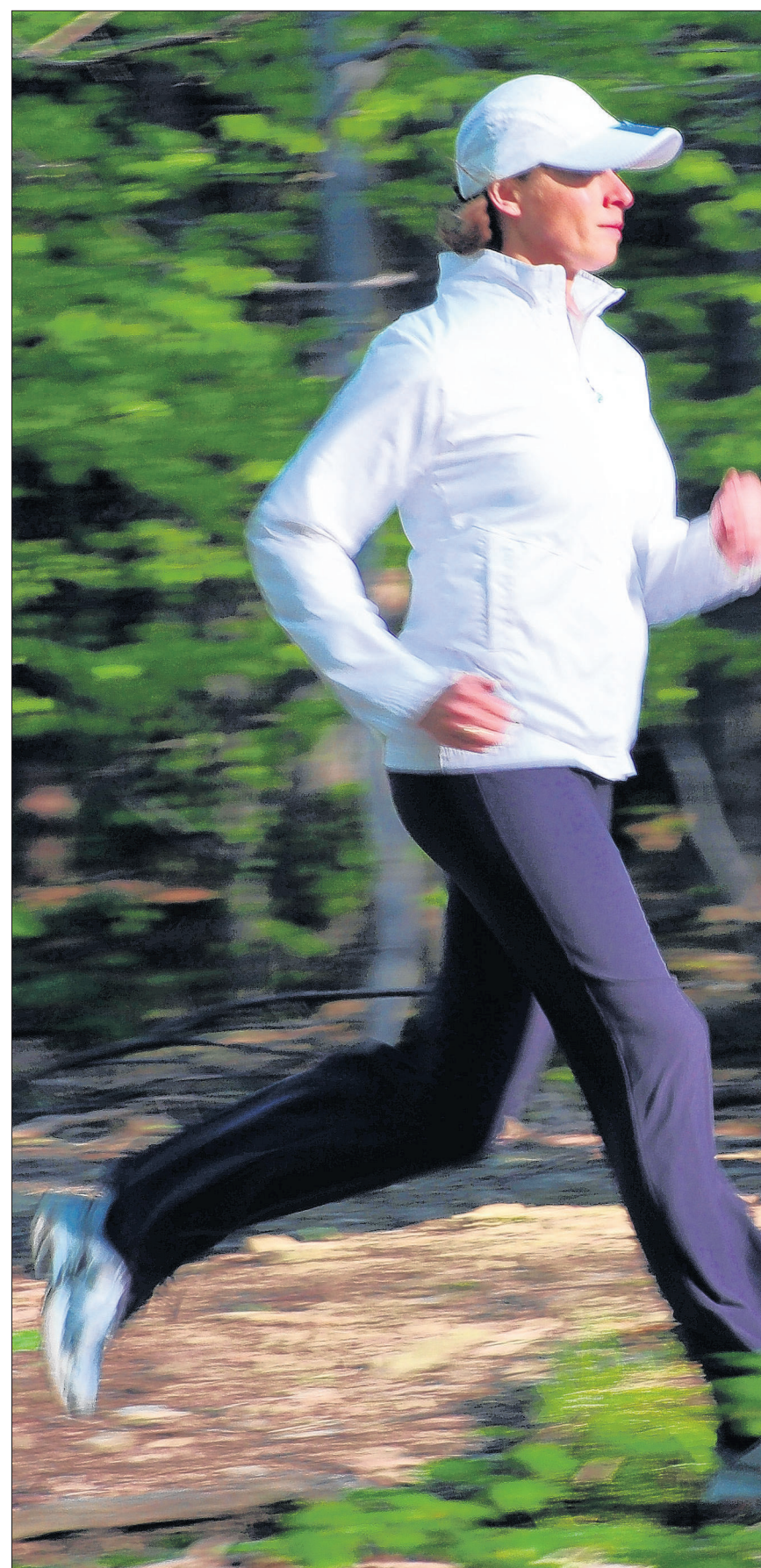
Mensen die op een goede manier beginnen met duurlopen, presteren vaak al na korte tijd meer dan ze ooit voor mogelijk hadden gehouden. Hun negatieve zelfbeeld - kenmerkend voor depressieve mensen - moet dan worden bijgesteld. Van 'ik kan niks' naar 'kennelijk ben ik toch niet zo slecht als ik dacht'.

Een tweede gunstig effect is het contact met lotgenoten in een runningtherapiegroep. Het besef dat je niet de enige met dit soort klachten bent, is vaak bemoedigend, en de deelnemers weten elkaar meestal uitstekend te motiveren, soms zelfs beter dan de runningtherapeut, die geen ervaringsdeskundige is.

Ook op neurobiologisch niveau gebeurt er van alles bij runningtherapie: de aanmaak van neurotransmitters - stoffen in de hersenen die vaak zijn ontregeld bij psychische klachten - wordt gestimuleerd.

De dikwijls verstoorde balans tussen het activerende (sympathische) en het remmende (parasymphatische) zenuwstelsel wordt gecorrigeerd, en de aanmaak van stoffen die een prettig gevoel veroorzaken (de bekendste zijn endorfinen) wordt gestimuleerd. Daar komt nog bij dat de kwaliteit van de slaap verbetert en het libido toeneemt.

Daarmee heeft hardlopen een belangrijk voordeel op het gebruik van antidepressiva, die de lust en het libido meestal tot een dieptepunt brengen. Dit is zelfs de belangrijkste reden dat mensen met het ge-



bruik van deze medicijnen stoppen, soms tegen het advies van hun arts in.

Een veel geciteerd Amerikaans onderzoek toonde al aan dat runningtherapie op korte termijn even goed helpt tegen depressie als medicijngebruik.

Maar een jaar later is er duidelijk

verschil: onder de antidepressivagebruikers zijn veel mensen opnieuw depressief geworden, terwijl dit bij de runningtherapie-mensen nauwelijks het geval is.

Verklaring: vanwege de bijwerkingen zijn veel mensen met de geneesmiddelen gestopt en daardoor hebben ze opnieuw klachten gekregen. De mensen die het lopen hebben leren waarderen, zijn er vrijwel zonder uitzondering mee doorgegaan. En daarmee hebben ze de winst die ze boekten weten vast te houden.

Bram Bakker is psychiater en fervent hardloper. Hij schreef onder meer het boek De halve van Egmond; Liever een marathon dan een burnout.

» **Hardlopen verbetert slaap en libido, terwijl antidepressiva die juist verminderen.**



Voor lang niet iedereen het beste middel tegen stress.