

## Thema 4

# Het nut van krachttraining vanuit preventief medisch oogpunt

Door Prof. Dr. med. F. Gutzwiller, directeur van het instituut voor sociale en preventieve geneeskunde van de universiteit Zürich

*Vanuit het oogpunt van de preventieve geneeskunde eten tegenwoordig veel mensen te veel of verkeerd, hebben ze te weinig kracht en bewegen ze zonder enige twijfel onvoldoende. We lijden minder aan «stress» dan aan een chronisch gebrek aan lichamelijke belasting.*

### **Fitness**

De laatste twee decennia heeft zich een fitnessexplosie voorgedaan en is het mode geworden om aan een of andere vorm van training te doen. Maar bij nader inzien kan worden vastgesteld, dat nog steeds duurtraining (joggen, fietsen, zwemmen) en verschillende, ook aan mode onderhevige vormen van gymnastiek (stretching, aerobics), op de voorgrond staan. Hoewel men het groeiende bewustzijn voor de betekenis van duurtraining op zichzelf kan toejuichen, moet er toch worden opgemerkt, dat lichamelijke fitness uit drie hoofdcomponenten bestaat, namelijk:

- uithoudingsvermogen
- beweeglijkheid en
- kracht.

Terwijl een groot aantal mensen vandaag de dag aan duurtraining doet, is slechts een minderheid zich bewust van de betekenis van het belang van gerichte spierversterking c.q. krachttraining.

### **Krachttraining**

Krachttraining is niet alleen nuttig, maar ook noodzakelijk. Hoe getrainder de spieren zijn, des te meer kracht heeft een mens per kilo lichaamsgewicht ter beschikking. De spierkracht is het enige dat de mens staande houdt en het skelet met de gewrichten ondersteunt. Met krachttraining remt de ouder wordende mens bepaalde afbouwprocessen van zijn lichaam af, en de jonge mens creëert een natuurlijk "korset, dat hem een leven lang "steunt en beschermt. Getrainde spieren hebben een grotere dichtheid, het soortelijk gewicht neemt toe en daarmee ook de bescherming tegen geweldinvloeden van buitenaf. Krachttraining biedt bescherming tegen overbelasting bij het sporten en tegen ongevallen. Als er echter blessures aan het

bewegingsapparaat ontstaan, kan krachttraining de revalidatietijd verkorten. Omdat de spieren geïsoleerd worden getraind, is ook dan training mogelijk, wanneer sommige lichaamsdelen tijdelijk niet gebruikt kunnen worden, bijv. door een gipsverband.

### **Kosten versus preventie**

Actuele cijfers (gegevens van Winterthur Verzekeringen) met betrekking tot de kosten voor arbeidsongeschiktheid op grond van aandoeningen aan betreffende organen laten het volgende zien: -ongevallen 15,4% -hart-vaat ziekten 20,8% -gewricht en wervelkolom 26,2%. Dwz: klachten aan het bewegingsapparaat vormen de grootste oorzaak van AO !

De kosten die hiermee gepaard gaan zouden de ziektekosten verzekeraars er in de toekomst toe kunnen brengen, de vergoedingen voor revalidatie-en preventiemaatregelen te her-overwegen. Een verzekeraar, waarvan de verzekerden een gemiddelde leeftijd hebben van 45 jaar, heeft dubbel zo hoge kosten als een verzekeraar met verzekerden die een gemiddelde leeftijd van 35 jaar hebben.

De laatste 24 maanden van een leven zijn de kosten per persoon voor de verzekeraars even hoog als in het gehele voorafgegangene leven.

Dat ook de versterking van het gehele lichaam door systematische krachttraining een aandeel zal hebben aan de preventiemaatregelen die met het oog op de toekomst moeten worden genomen, staat buiten kijf.

### **Veroudering**

Dat de mens ouder wordt, is niet te voorkomen, maar wel te voorkomen is, dat zijn spieren zwakker wordt. Een oorzaak van heel veel zogenaamde ouderdomsklachten is niet uitsluitend, maar wel grotendeels, te vinden in het tekort aan ondersteuning door spieren als gevolg van of disbalans van de spieren, of afname van de spieren. Met als gevolg: rugpijn, slechte houding, stijve schouders/nek, hernia en (vooral bij vrouwen) osteoporose.

Krachttraining kan tegen deze ontwikkeling een belangrijke bijdrage leveren:  
het is efficiënt, gemakkelijk te doen, goedkoop en voor iedere leeftijd mogelijk en ongevaarlijk.

Wij zullen in toekomst nog steeds met een stijgende levensverwachting rekening moeten houden. Het mag duidelijk zijn dat de stijgende levensverwachting iets aangenaams is voor elk individu. Om de maatschappelijke en economische problemen, die daaruit voort zullen vloeien, kunnen we echter niet heen: het gaat erom een groot aantal oudere mensen in de lange periode tussen het stoppen met werken en hun overlijden zo gezond mogelijk te houden. Het grondbeginsel moet dus zijn: niet langer leven, maar zolang we leven, goed leven. Dit is beter mogelijk, wanneer het individu zijn gezondheid stimuleert en tijdig met preventieve maatregelen begint.