

De relatie tussen verandering in fysieke en mentale gezondheid tijdens een intensieve trainingsperiode

Ingrid Kouwijzer
Gita Hollen



Disclosure slide

(potentiële) belangenverstremgeling

Geen

Voor bijeenkomst mogelijk relevante
relaties met bedrijven

Geen


Sponsoring of onderzoeksgeld



“Een gezonde geest in een gezond lichaam”

- Een gezonde geest
 - ❖ Algemeen welbevinden
 - ❖ Mentale gezondheid
 - ❖ Zelfvertrouwen
 - ❖ Lichaamsbeeld
- Een gezond lichaam
 - ❖ Lichaamssamenstelling
 - ❖ Fitheid

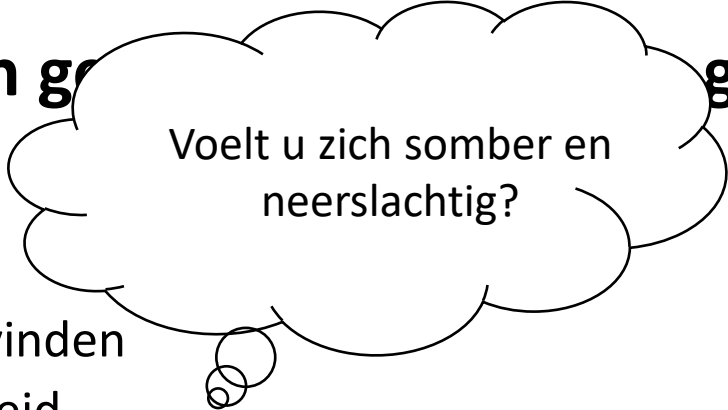
“Een gezond lichaam”



Wat is op dit moment uw
oordeel over uw kwaliteit
van leven?

- Een gezonde geest
 - ❖ Algemeen welbevinden
 - ❖ Mentale gezondheid
 - ❖ Zelfvertrouwen
 - ❖ Lichaamsbeeld
- Een gezond lichaam
 - ❖ Lichaamssamenstelling
 - ❖ Fitheid

“Een goede geest en een gezond lichaam”



Voelt u zich somber en
neerslachtig?

- Een gezonde geest
 - ❖ Algemeen welbevinden
 - ❖ Mentale gezondheid
 - ❖ Zelfvertrouwen
 - ❖ Lichaamsbeeld
- Een gezond lichaam
 - ❖ Lichaamssamenstelling
 - ❖ Fitheid

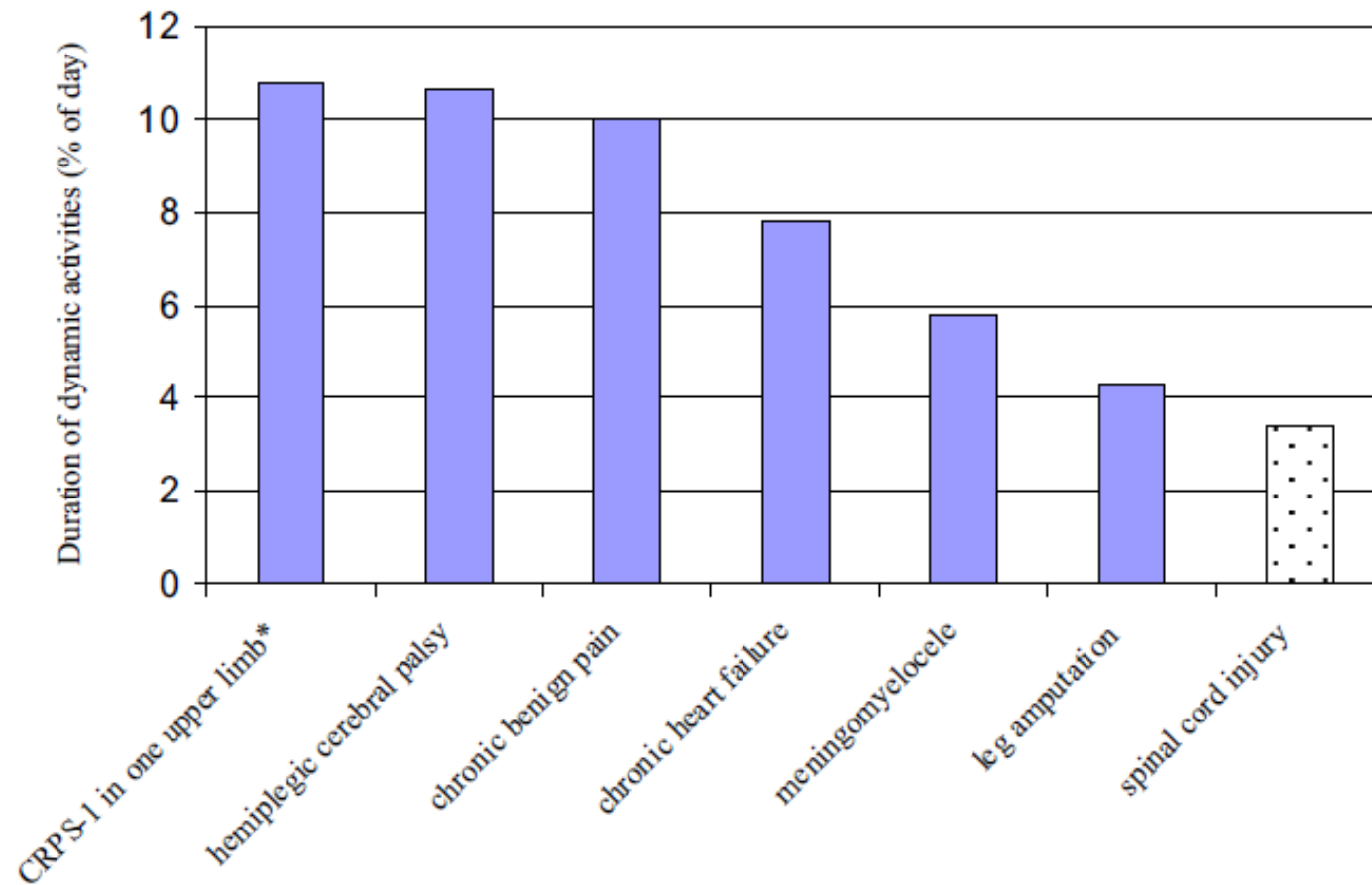
“Een gezonde geest in een gezond lichaam”

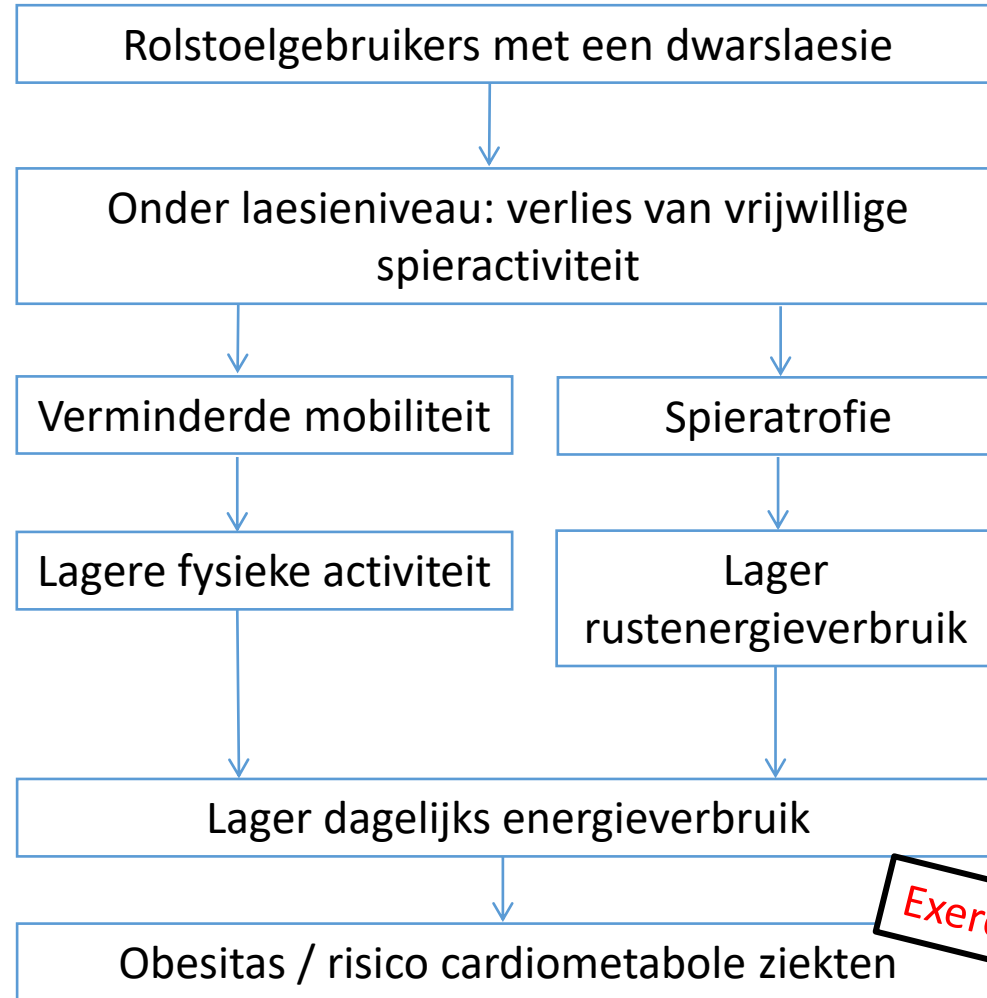
- Een gezonde geest
 - ❖ Algemeen welbevinden
 - ❖ Mentale gezondheid
 - ❖ Zelfvertrouwen
 - ❖ Lichaamsbeeld
- Een gezond lichaam
 - ❖ Lichaamssamenstelling
 - ❖ Fitheid

Rustenergieverbruik



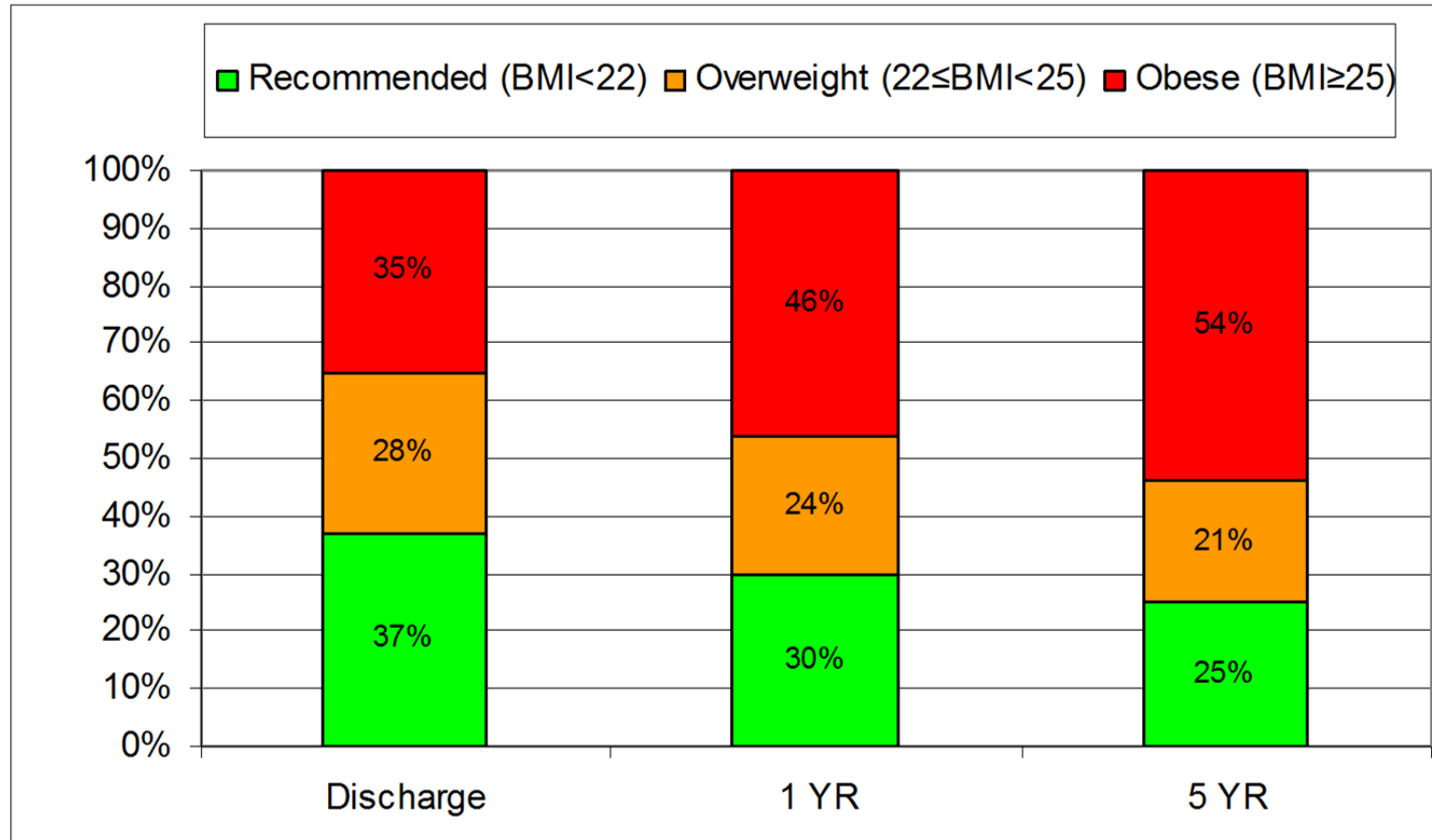
Niveau van fysieke activiteit





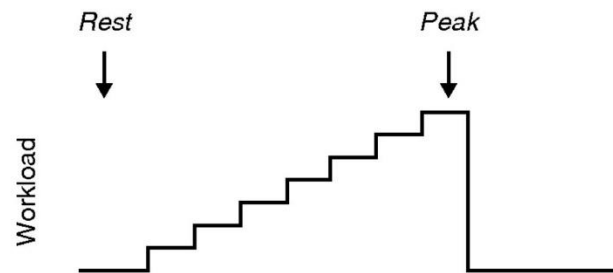
Exercise is Medicine!

Body Mass Index



Fitheid

- Uitkomstmaten:
 - ❖ Piekvermogen (PO_{piek} (W))
 - ❖ Piekzuurstofopname (VO₂piek (l/min))



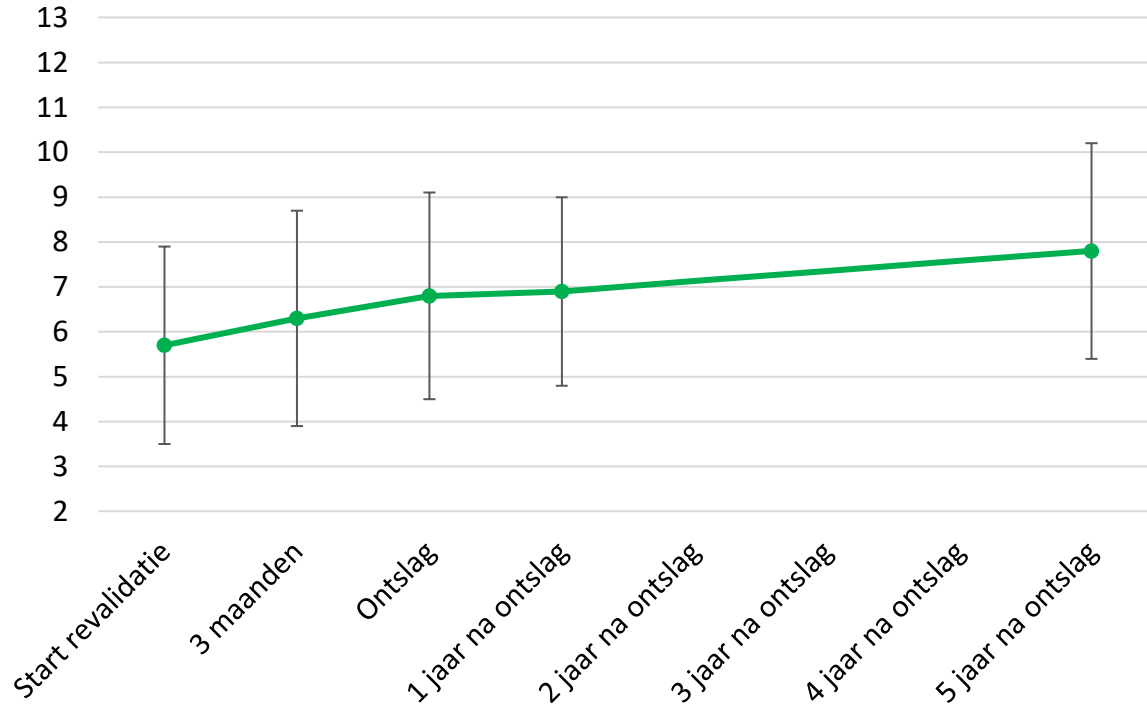
“Een gezonde geest in een gezond lichaam”

- Een gezonde geest
 - ❖ Algemeen welbevinden
 - ❖ Mentale gezondheid
 - ❖ Zelfvertrouwen
 - ❖ Lichaamsbeeld
- Een gezond lichaam
 - ❖ Lichaamssamenstelling
 - ❖ Fitheid

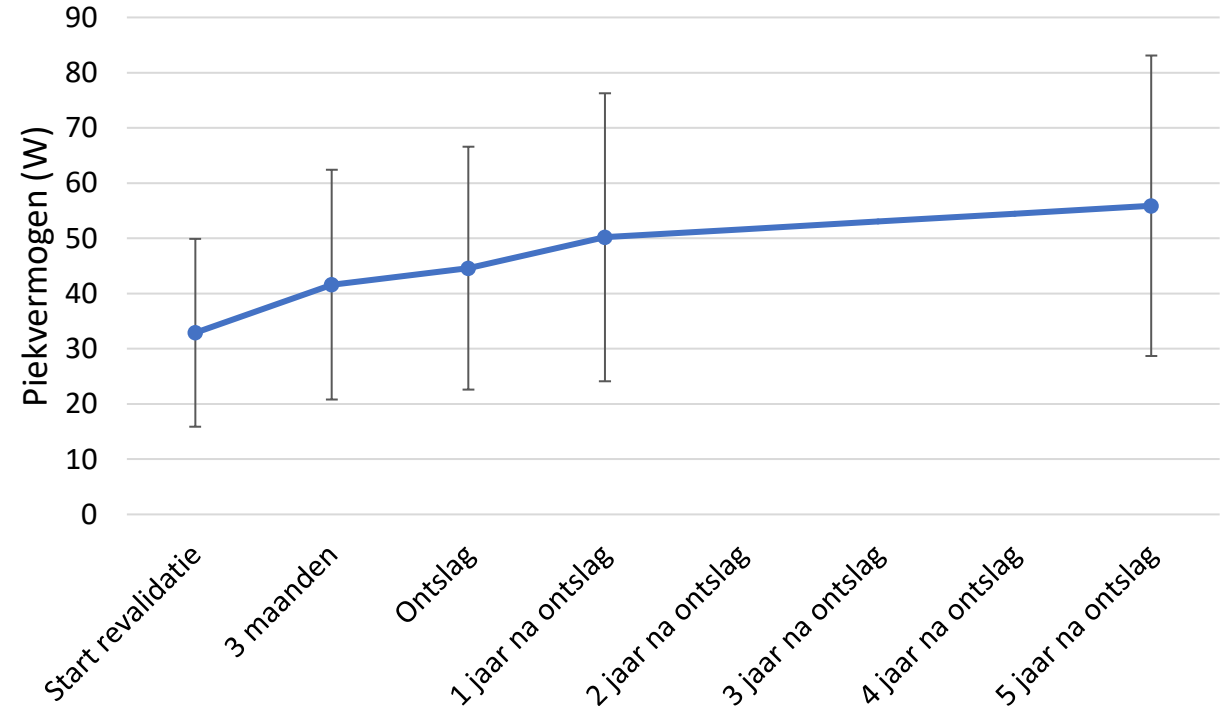
- Vaker depressieve gevoelens, angstklachten en stress (Post 2012).
- Lager zelfvertrouwen en lichaamsbeeld.
- Grootste stijging in algemeen welbevinden tijdens de klinische revalidatie, daarna een afvlakking. Belangrijke factoren: ADL zelfstandigheid, pijn, zelfvertrouwen en sociale steun (van Leeuwen 2012).
- Algemeen welbevinden lager bij mensen met een dwarslaesie (van Koppenhagen 2008, Post 2012).

“Een gezonde geest in een gezond lichaam”

Algemeen welbevinden



Fitheid



10 W toename in fitheid → 0.28 toename in welbevinden (van Koppenhagen et al. 2014)



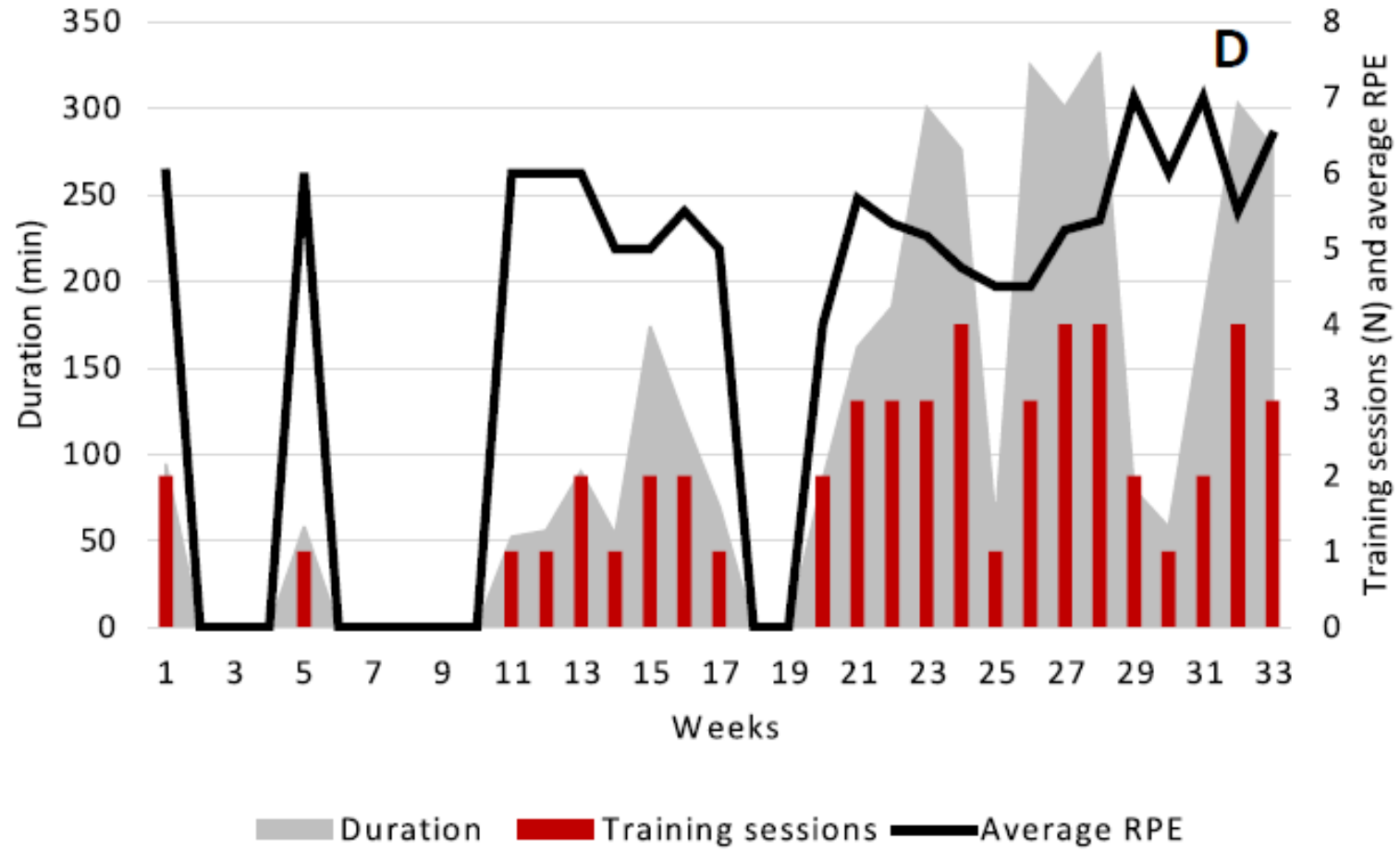
Gita

Effecten van trainen bij mensen met een dwarslaesie

- Hicks et al. 2003: 2x per week trainen gedurende 9 maanden:
 - 11 van 21 deelnemers hebben 9 maanden volgehouden.
 - Fitheid ↑
 - Spierkracht ↑
 - Pijn ↓
 - Stress ↓
 - Depressieve symptomen ↓
 - Lichaamsbeeld ↑
 - Kwaliteit van leven ↑

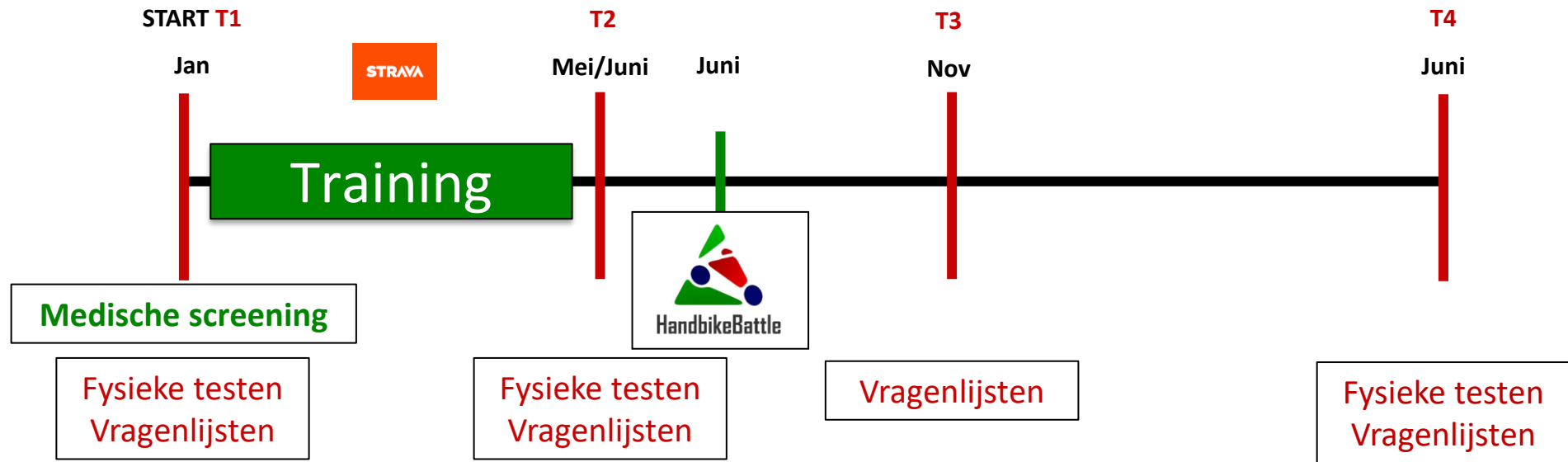
Effecten van trainen bij mensen met een dwarslaesie

- Nightingale et al. 2018: 4x per week thuis trainen gedurende 6 weken:
 - 21 van de 25 deelnemers hebben 6 weken volgehouden.
 - Fitheid ↑
 - Vermoeidheid ↓
 - Zelfvertrouwen ↑
 - Kwaliteit van leven ↑



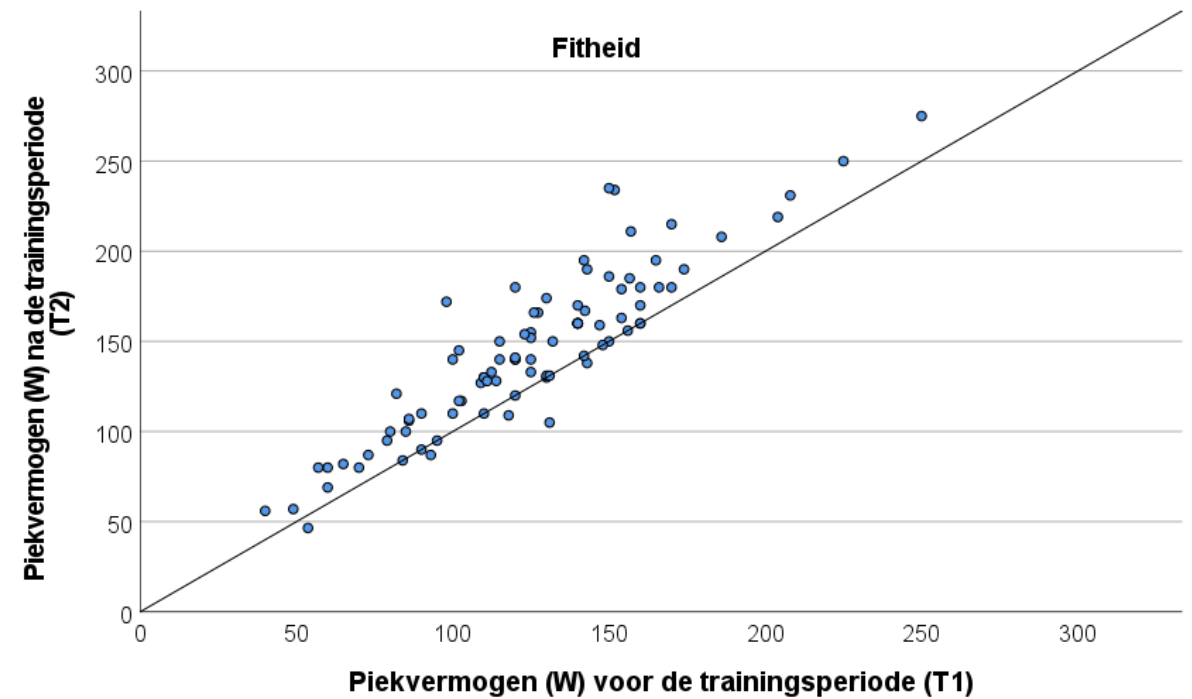
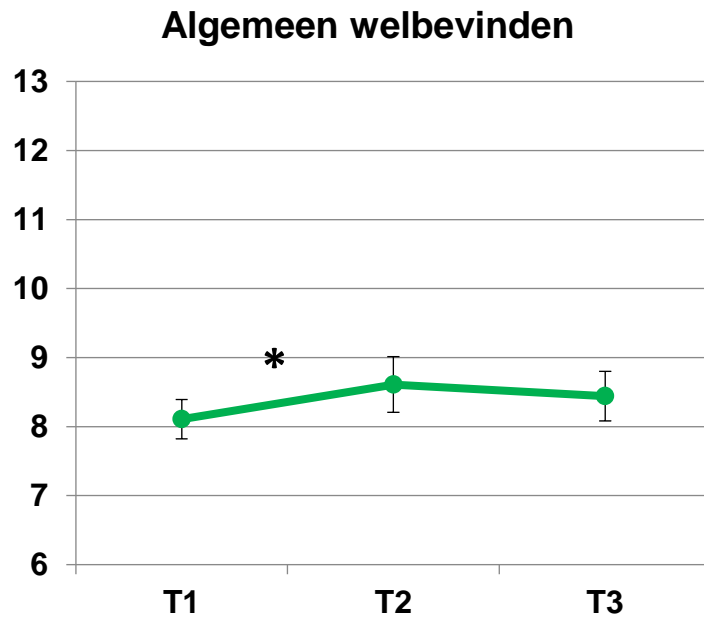
Relatie tussen verandering in fitheid en kwaliteit van leven

HandbikeBattle studie: 136 deelnemers

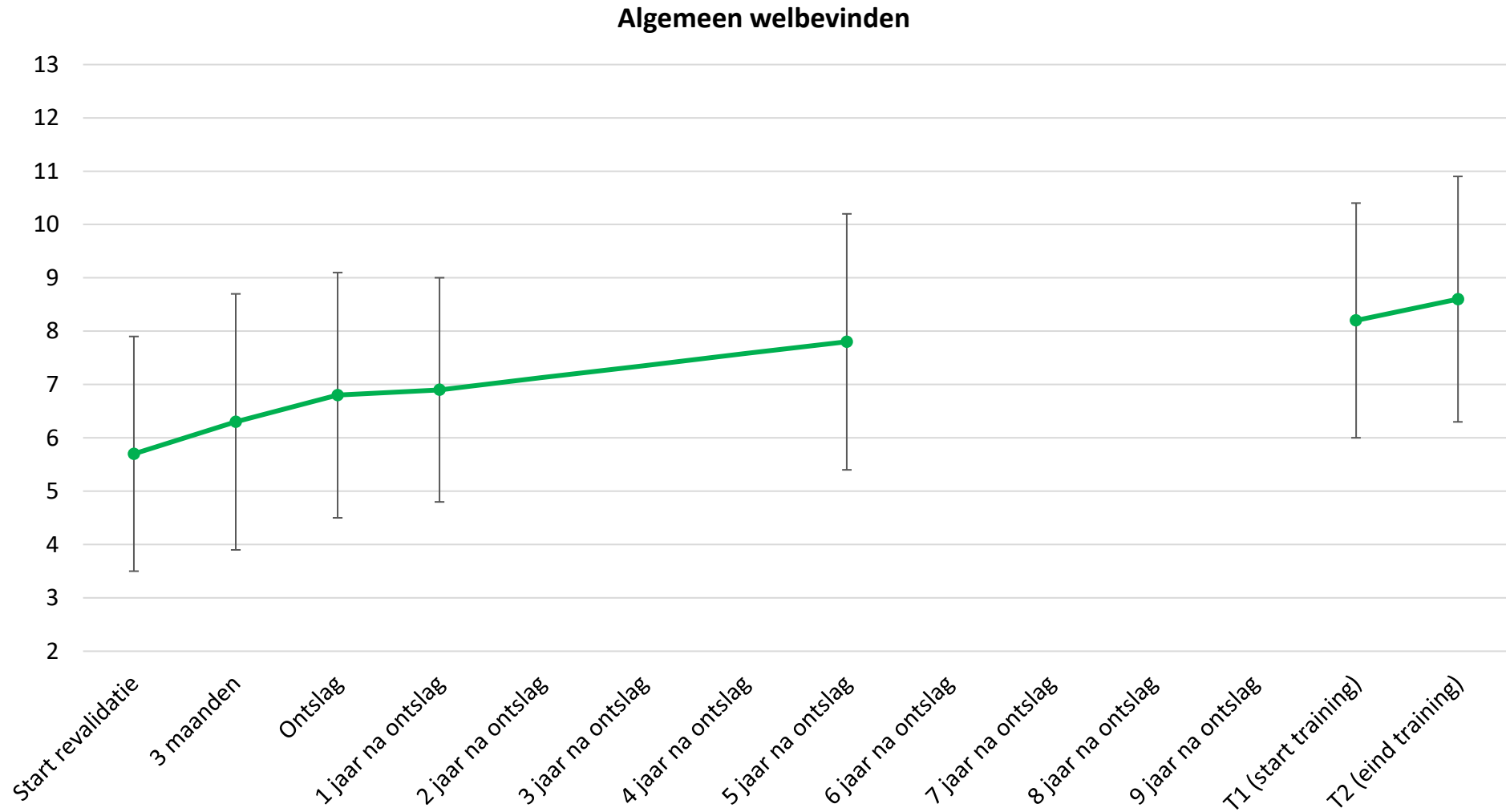


Relatie tussen verandering in fitheid en kwaliteit van leven

HandbikeBattle studie: 136 deelnemers



Relatie tussen verandering in fitheid en kwaliteit van leven



Relatie tussen verandering in fitheid en lichaamsbeeld

HandbikeBattle studie: 143 deelnemers

