

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

juli 2023

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

De zomer is alweer begonnen, de temperatuur is flink gestegen en de koelsjaaltjes worden weer intensief gebruikt.

Langs het Langven staat de dopheide al volop in bloei en de struikheide begint ook al voorzichtig paars te kleuren.

Afgelopen week hadden we weer het geluk om een ree te spotten, de groene specht vloog ook even voorbij.

We hebben een mooie, warme, wandeling bij de Moerputten gehad, gedeeltelijk in de schaduw met een deel van de zondaggroep. Daarna zijn we een Bossche Bol van de Groot gaan eten en toen de Klim van de Sint Jan gedaan. Het was een prachtige en super dag hiervoor.

Er staan met de vrijdag wandelgroep en de nordic groep ook nog activiteiten op het programma.

Wandelen kan van alle sporten het langst worden beoefend. Van nul tot (met wat geluk en een goede gezondheid) tachtig jaar en ouder. In Eindhoven heeft men het doel om alle inwoners er 3 gezonde levensjaren erbij te geven. Hiervoor is al enige tijd de Stap naar Gezonder geïntroduceerd.

Daarnaast ben ik als cognitieve fitness trainer nu ook serieus bezig met het starten van een groep voor de basiscursus, hierover meer uitleg verderop in deze brief.

Veel lees en wandelplezier en een mooie zomerperiode.

Ina



Gezonder leven, stap voor stap

Iedereen wil fit en gezond zijn, Daar kun je zelf veel aan doen. Daarbij kan de stap naar gezonder een hulpmiddel zijn, zie onderstaande link .

<https://www.destapnaargezonder.nl/>

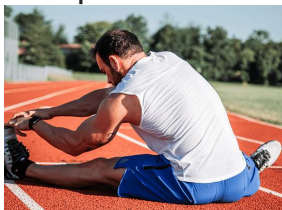
Je vindt hier informatie over gezond en fit, mentaal sterk, zinvol leven, genieten van het leven, contact met anderen en voor jezelf zorgen. Tevens zie je overzicht met alle activiteiten in de regio, trainingen en cursussen deze zijn meestal gratis.

Het is echt de moeite waard om er eens een kijkje te nemen.

Wat is hielspoor?

De gemiddelde Nederlander zet meer dan 5000 stappen per dag. Je leven lang zijn dit duizenden kilometers. Dit kan leiden tot blessures of chronische klachten, waaronder bijvoorbeeld hielspoor. Maar wat is hielspoor precies? Hielspoor is een kleine kalkafzetting bij de aanhechting van de peesplaat aan het hielbeen aan de onderzijde van de voet. Dit kan pijn veroorzaken en dit kan je mobiliteit sterk verminderen. Hielspoor komt regelmatig voor en over het algemeen hebben vrouwen er vaker last van dan mannen.

Veel mensen ervaren pijn onder de hiel, met name bij het opstaan en na langere tijd rust (lang zitten of liggen). De pijn kan toenemen bij toenemende belasting. Soms voelt het als een scherpe pijn aan de onderkant van de voet. Maar het kan ook mild voelen en als een doffe pijn gedurende de dag aanwezig zijn. Ook kan er een ontsteking optreden, dit is een zogenaamde plantaire (voetzool) fasciitis (peesontsteking). Bij grotere hielsporen kan er een zichtbaar botuitsteeksel voorkomen. Belangrijk om te weten is dat niet ieder hielspoor leidt tot klachten of pijn.



Wat kunnen oorzaken zijn voor hielspoor?

Vaak is er niet één aanwijsbare oorzaak waardoor je last krijgt van hielspoor. Maar hielspoorklachten gaan bijvoorbeeld wel vaak gepaard met overbelasting van de voet. Risicofactoren voor overbelasting en hielspoorklachten zijn:

- Intensief sporten, het komt regelmatig voor bij hardlopers en wandelaars.
- Staande beroepen waarbij de voeten veel belast worden
- Standsafwijking van voet of stijve kuitspieren: dit kan zorgen voor extra trekkrachten op de pezen in de voet
- Slecht passende schoenen met onvoldoende steun of een slechte demping. Maar ook lopen op de tenen (zoals bij het dragen van hakken)
- Overgewicht en artritis (gewrichtsontsteking)
- Stand van de voeten of looppatroon: platvoeten, holvoeten of overpronatie geven meer kans op hielspoorklachten
- Trauma

Behandeling hielspoor:

In veel gevallen bestaat de behandeling van hielspoor uit aanpassingen in de leefstijl. Belangrijk is om een goede balans te vinden tussen rust en inspanning. Wandelaars, hardlopers en atleten die hielspoor hebben zullen de intensiteit en frequentie van de trainingen moeten verminderen. Wanneer je last hebt van hielspoor kun je de conditie op peil houden door een sport te beoefenen waarbij de voetbelasting laag is. Denk hierbij aan fietsen, zwemmen of roeien.

Oefeningen die je kunt doen wanneer je last hebt van hielspoor.

Omdat hielspoor dikwijls een relatie heeft met stramme spieren en weefsels in de voet en het onderbeen, kunnen rek- en strekoefeningen het herstel zeker bevorderen. Ook krachtoefeningen voor de voetspieren en stabiliteitsoefeningen voor de romp en benen kunnen bijdragen aan het herstel van hielspoor. Deze oefeningen doe je bij voorkeur vroeg in de ochtend, vóór andere inspannende activiteiten.

- Een eenvoudige kuitspier oefening doe je door de bal van je voet op de rand van een traprede te plaatsen terwijl je omhoog kijkt. Hierbij druk je je hiel langzaam naar beneden.
- Ook kun je al zittend de toppen van je tenen naar je toe trekken, eventueel m.b.v. een band.
- De pees aan de onderzijde van je voet kun je masseren door je voetzool op en over een balletje te rollen (een golfballetje is hiervoor zeer geschikt).

Hoe kun je hielspoor het beste behandelen of preventief

voorkomen?

- Bij mildere klachten kan de behandeling bestaan uit rust, koelen en masseren.
- Bij overgewicht zal door afvallen de stress op de voet en hiel verminderd worden.
- Aanvullend kunnen anti-ontstekingsmiddelen (NSAID's) gebruikt worden bij pijn en zwelling. **Raadpleeg hiervoor altijd een arts!**
- Het dragen van een spalk in de nacht. (een zg. Strassburg Sock) die de ligamenten in de voet in de nacht op rek houdt.
- Goed passend schoenen met een goede demping, hielspoorzooltjes of steunzolen die bijvoorbeeld een holvoet

ondersteunen kunnen ook bijdragen aan het herstel of de pijnklachten verminderen.

- Bij ernstige en/of aanhoudende klachten verwijzen wij door naar een podotherapeut uit ons medisch netwerk.
- Soms kan een injectie met cortisone of shockwave therapie deel uit maken van de behandeling. Een operatie wordt zelden uitgevoerd.

Hielspoorklachten kunnen vaak lang aanhouden, maar moeten met behandeling binnen enkele weken wel afnemen. Ook kunnen de klachten terugkomen. Het continueren van de rekoefeningen en krachtoefeningen, juist ook als de klachten weg zijn, voorkomt terugkeren van de klachten.

Cognitieve Fitness, houd je lichaam en hersenen fit!!

Als je ouder wordt gaan je hersenen soms minder goed werken. Aangetoond is dat regelmatig bewegen het risico vermindert op cognitieve stoornissen, waaronder geheugen- en concentratieproblemen.

Cognitieve Fitness is een unieke trainingsmethode die in 2004 werd ontwikkeld voor het NCCN (Neuro Cognitief Centrum Nederland). De methode is samengesteld door neuropsychologen (in oorsprong met prof. Dr. Margriet Stitskoorn) en sportdeskundigen en kent een wetenschappelijke grondslag. Sinds 2004 zijn er diverse groepen getraind waaronder ouderen en mensen met een ziektebeeld.

In de afgelopen jaren is Cognitieve Fitness doorontwikkeld tot een zeer complete trainingsmethodiek, die ook toepasbaar is in het bedrijfsleven, onderwijs en (top)sport en toegankelijk voor iedereen die zijn/haar gezondheid op peil wilt houden.

In 2012 en 2015 zijn positieve resultaten gemeten tijdens twee wetenschappelijke studies naar Cognitieve Fitness samen met het Trimbos Instituut. Er zijn samenwerkingsverbanden met de Hersenstichting en de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWBN)

Cognitieve Fitness (CF) is een unieke trainingsmethode waarbij fysieke **inspanning** en bewuste **ontspanning** worden gecombineerd met cognitieve **uitdaging** gericht op o.a. geheugen, concentratie en planning.

Cognitieve Fitness brengt fitness, breintraining en mindfulness allemaal op een uitgebalanceerde manier bij elkaar.



Inspanning

Lichamelijke inspanning is belangrijk en daarom gaan we bij de Cognitieve Fitness training ook fysiek aan de slag. De effecten van lichamelijke inspanning op de hersenen (cognitie) zijn het grootst bij een training die kracht- en cardiovasculaire training combineert. De “inspanning” bestaat dus vooral uit een combinatie van spierversterkende oefeningen die tot doel hebben de hartslag en ademhalingsfrequentie te verhogen.



Uitdaging

Tijdens de CF training worden deelnemers uitgedaagd om nieuwe dingen te leren. Het onder de knie krijgen daarvan vergt oefening en herhaling vormt daarbij een belangrijk aspect. Oefenen en herhalen zorgt ervoor dat de verbindingen in de hersenen sterker worden. Bij Cognitieve Fitness wordt beweging veelal gecombineerd met oefeningen, die de deelnemers uitdagen en zoveel mogelijk zintuigen prikkelen. De oefeningen gaan over weten, begrijpen en nadenken. De linker- en de

rechterhelft van de hersenen worden gestimuleerd.

Ontspanning

Tijdens het ontspanningsdeel van de training komen diverse oefeningen aan bod zoals het aanleren van een (regelmatige) buikademhaling, progressieve relaxatie en mindful bewegen. De ademhalingstechnieken zijn ontwikkeld voor bepaalde gezondheidsdoelen. Zo worden onder andere het hart en de longen getraind. De Mindfulness oefeningen zijn ontspannend voor lichaam en geest. De oefeningen zijn altijd toegankelijk voor alle deelnemers. Door de professionele begeleiding is iedereen in staat om hier aan deel te nemen en ervan te genieten. Tijdens de trainingen is het erg belangrijk om veel plezier te hebben. Blijf lachen, want dat is voeding voor een gezonder leven!

Bij voldoende belangstelling start er eind oktober een 15-weekse basiscursus cognitieve fitness op de maandagochtend in de Achtse Barrier.

Neem gerust vrijblijvend contact op voor meer informatie of meld je aan via ina.verhallen@gmail.com of kijk op <http://happy2move-eindhoven.nl/cognitieve-fitness/>



Agenda

De Nordic Walking zondaggroep vertrekt iedere zondagochtend om 9 uur vanaf Joe Mann) Sonseweg 39 te Best

Geen training op:

- Zondag 30 Juli 2023
- Vrijdag 1 September
- Zondag 17 September

Kennismakingsles Nordic Walking:

- 14 Juli 2023, vertrek om 14:00 vanaf de parkeerplaats bij het Joe Mann paviljoen (Joe Mann weg 4 in Best)

Zomerwandeling:

- 11 augustus wandelFit groep wandeling Grote Beek terrein??
- 1 September Utrechtse heuvelrug (NS-wandeling) 15 km
- 10 september (wandeling van 6 a 7 km) info volgt

Cognitieve fitness basiscursus:

- 30 oktober (15 lessen)