

# In welke mate voldoen fysiotherapeuten aan de Nederlandse Beweegrichtlijn en de 10.000 stappennorm?

**Femke Groeneweg, Cindy de Bot**

F.M.H. Groeneweg, fysiotherapeut, Fysiotherapie Ambacht, Hendrik-Ido-Ambacht; e-mail: [femke@fysiotherapie-ambacht.nl](mailto:femke@fysiotherapie-ambacht.nl)  
C.M.A. de Bot, PhD, docent-onderzoeker Lectoraat Leven Lang in Beweging, Avans Hogeschool, Breda

## Inleiding

Voldoende fysieke activiteit verkleint het risico op chronische ziekten en heeft een positief effect op het psychische welzijn.<sup>1</sup> De mens hoeft in de moderne tijd niet erg fysiek actief te zijn voor zijn dagelijkse bezigheden. Vanwege de vermindering van de fysieke activiteitsniveau en de mogelijke gezondheidsrisico's daarvan zijn er verschillende normen en richtlijnen opgesteld voor de mate van gezond bewegen. In de jaren zestig van de vorige eeuw werd de 10.000 stappennorm geïntroduceerd,<sup>2</sup> en in 2017 werd de nieuwe Nederlandse Beweegrichtlijn opgesteld.<sup>3</sup> De norm voor voldoende beweging in de Nederlandse Beweegrichtlijn is voor volwassenen 150 minuten per week matige tot zware inspanning, verdeeld over minimaal twee dagen. Voorbeelden hiervan zijn wandelen en fietsen als matige inspanning tot hardlopen en competitieve sporten als zware inspanning. Matige tot zware intensieve inspanning staat gelijk aan een metabool equivalent (MET) van 3,0 of meer (zie kader). De Gezondheidsraad geeft aan dat langer, intensiever en frequenter bewegen extra gezondheidsvoordelen meebrengt, waarbij er minimaal aan de 150 minuten matige tot zware inspanning voldaan dient te worden. Daarnaast moeten volwassenen tweemaal in de week spier- en botversterkende oefeningen doen en lang stilzitten zoveel mogelijk voorkomen.<sup>3</sup>

In de fysiotherapie is bewegen een belangrijk onderwerp. Volgens het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) dient de fysiotherapeut het beweeggedrag van de

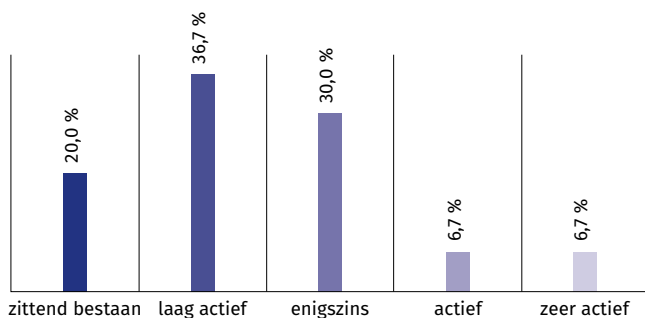
patiënt te stimuleren om zo de gezondheid positief te beïnvloeden.<sup>4</sup> Uit eerder onderzoek blijkt dat zowel fysiotherapeuten als patiënten vinden dat de fysiotherapeut een voorbeeldfunctie heeft als het gaat om voldoende bewegen.<sup>5</sup> In het beroepsprofiel is het verband tussen gezondheid en beweging duidelijk beschreven, waarbij het een van de taken van de fysiotherapeut is om de patiënt waar nodig meer in beweging te krijgen om de gezondheid positief te beïnvloeden.<sup>4</sup> Het is echter niet duidelijk in welke mate Nederlandse fysiotherapeuten zelf voldoen aan de 10.000 stappennorm en de Nederlandse Beweegrichtlijn. De vraag rijst daarmee in hoeverre zij daadwerkelijk een voorbeeldfunctie vervullen voor gezond beweeggedrag. Om hier meer duidelijkheid over te krijgen is hiernaar een studie verricht waarvan dit artikel verslag doet.

## Onderzoekopzet

Voor het onderzoek naar beweeggedrag van fysiotherapeuten is gebruik gemaakt van een cross-sectioneel design. Dit betekent dat gegevens van de deelnemende fysiotherapeuten in een week zijn gemeten en tot een gemiddelde zijn verwerkt. Het onderzoek is uitgevoerd bij dertig fysiotherapeuten in de eerste en tweede lijn, die minimaal drie dagen

### Metabool equivalent

Het metabool equivalent (MET) is een meeteenheid voor de hoeveelheid energie die een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de hoeveelheid benodigde energie in rust. 1 MET komt overeen met de ruststofwisseling, de hoeveelheid energie die verbruikt wordt tijdens stilzitten. 1 MET staat voor het verbruik van 3,5 ml zuurstof per kg lichaamsgewicht per minuut.



**Figuur 1.** Percentuele verdeling van de mate van activiteit van de deelnemende fysiotherapeuten (n = 30) op basis van de 10.000 stappennorm.

per week werkten en geen blessures aan het bewegingsapparaat hadden, of een ziekte die het activiteitsniveau kon beïnvloeden. De 10.000 stappennorm en de Nederlandse Beweegrichtlijn 2017 werden gebruikt als maat voor de fysieke activiteit van de fysiotherapeuten.

Door middel van een pedometer (stappenteller) werd het aantal stappen van drie gehele dagen gemeten, op volledige werkdagen van de fysiotherapeut. De uitkomst hiervan werd verwerkt tot een gemiddeld aantal stappen per dag in een week. Dit gemiddelde werd gekoppeld aan een bepaald activiteitsniveau: zittend bestaan, laag actief, enigszins actief, actief of zeer actief.<sup>2</sup> Dit werd gedaan om het aantal stappen een maatstaf te geven (tabel 1).<sup>2</sup>

Niet alleen werd het aantal stappen geregistreerd, ook is met een vragenlijst het beweeggedrag gedurende één werkweek geïnventariseerd, om te beoordelen in welke mate de fysiotherapeuten voldeden aan de Nederlandse Beweegrichtlijn 2017. Tot slot is met behulp van een vragenlijst de mening van de deelnemende fysiotherapeuten over hun eigen beweeggedrag in kaart gebracht (zie bijlage 1 op [www.physios.nl](http://www.physios.nl)). Beide vragenlijsten zijn speciaal voor dit onderzoek ontwikkeld en gevalideerd door middel van 'face validity'. De vragen bestonden uit stellingen waaraan de deelnemers een cijfer van 0 tot 10 konden toekennen, waarbij 0 zeer oneens was en 10 zeer eens. Hierdoor waren de gegevens te kwantificeren.

## Resultaten

De metingen laten zien dat de deelnemende fysiotherapeuten in de eerste en tweede lijn gemiddeld 7.457,3 stappen per werkdag zetten. Dat betekent per werkdag gemiddeld 2.542,7 stappen minder dan de 10.000 stappennorm ( $p=0,000$ ). Het kleinste aantal stappen tijdens de drie werkdagen van een fysiotherapeut was 3.469 en het grootste aantal stappen was 15.816. Dit betekent dat er binnen de groep van dertig fysiotherapeuten een flink verschil zit in het activiteitsniveau, van zittend bestaan tot zeer actief. Op basis van het gemiddeld aantal stappen over drie werkdagen blijkt slechts 13,4 procent van de deelnemende

fysiotherapeuten actief tot zeer actief te zijn en te voldoen aan de 10.000 stappennorm (figuur 1).

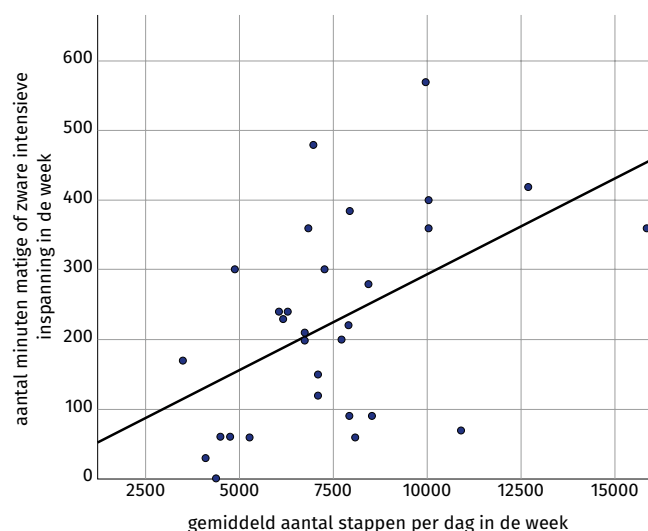
Verder blijkt uit de vragenlijst dat twintig fysiotherapeuten voldoen aan de Nederlandse Beweegrichtlijn 2017. Gemiddeld verrichtten de deelnemende fysiotherapeuten per week 224 minuten matig en zware intensieve inspanning. Er was echter een spreiding van 0 tot 570 minuten, en een derde van de therapeuten voldeed dus niet aan de richtlijn. 27 fysiotherapeuten bewegen twee of meer dagen per week en 23 fysiotherapeuten deden twee keer of vaker per week bot- en spierversterkende oefeningen.

Tevens is voor elke fysiotherapeut gekeken in welke mate het gemiddeld aantal stappen per werkdag samenhangt met het gemiddeld aantal minuten matige en intensieve inspanning per week. Figuur 2 laat zien dat dat een groter gemiddeld aantal stappen per werkdag is gecorreleerd met een groter aantal minuten inspanning ( $r=0,495$ ,  $p=0,005$ ).

De enquête die is afgenomen bij de fysiotherapeuten geeft inzicht in de meningen over het eigen beweeggedrag (tabel 2). De deelnemende fysiotherapeuten vinden over het algemeen dat ze op dit moment voldoende bewegen, wel graag meer willen bewegen en vinden dat zij naast hun baan voldoende tijd hebben om in beweging te zijn. Daarnaast blijkt dat de

| aantal stappen | activiteitsniveau |
|----------------|-------------------|
| > 12.5000      | zeer actief       |
| 10.000-12.499  | actief            |
| 7500-9999      | enigszins actief  |
| 5000-7499      | laag actief       |
| < 5000         | zittend bestaan   |

**Tabel 1.** Indeling van het activiteitsniveau op basis van het aantal stappen per dag.



**Figuur 2.** Correlatie tussen het gemiddeld aantal stappen per dag in een week en het aantal minuten inspanning per week.

|                                                                                           | mediaan | standaarddeviatie |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|
| Ik vind dat ik op dit moment voldoende beweeg.                                            | 7,0     | 1,7               |
| Ik wil graag meer bewegen.                                                                | 8,0     | 2,3               |
| Ik heb voldoende tijd om naast mijn baan als fysiotherapeut in beweging te zijn.          | 7,0     | 2,2               |
| Ik beweeg om preventief bezig te zijn met mijn gezondheid.                                | 8,0     | 2,0               |
| Ik vind dat ik een voorbeeldfunctie heb als fysiotherapeut, als het gaat om beweeggedrag. | 8,5     | 1,4               |
| Ik vind het verband tussen beweging en gezondheid belangrijk.                             | 9,5     | 1,0               |

**Tabel 2.** Overzicht van de meningen van fysiotherapeuten (n = 30) over bewegen en gezondheid, weergegeven als de mediaan met standaarddeviatie.

fysiotherapeuten neigen naar ‘zeer eens’ als het gaat om hun voorbeeldfunctie wat betreft beweeggedrag, wat overeenkomt met het onderzoek van Black en collega’s (2012).<sup>5</sup> De fysiotherapeuten vinden ook het verband tussen beweging en gezondheid belangrijk en willen zelf in beweging zijn om preventief met hun gezondheid bezig te zijn.

## Conclusie

Uit dit praktijkgerichte onderzoek is gebleken dat slechts 13,4 procent van de deelnemende fysiotherapeuten aan de 10.000 stappen norm voldoet. Wel beweegt het grootste gedeelte (66,7%) van de fysiotherapeuten volgens de Nederlandse Beweegrichtlijn 2017. De correlatie tussen het aantal stappen en het aantal minuten matige tot zware inspanning is te verwachten, want als iemand na het werk ook nog sport, neemt het aantal stappen vaak ook toe. Toch is het de vraag hoe het komt dat 27 fysiotherapeuten op een werkdag ook nog in hun vrije tijd bewegen, terwijl toch maar twintig fysiotherapeuten aan het minimum van 150 minuten matige tot zware inspanning komen.

Daarnaast is uit de enquête gebleken dat de fysiotherapeuten vinden dat ze voldoende bewegen en naast hun werk genoeg tijd hebben om nog meer te bewegen. Ze vinden het verband tussen bewegen en gezondheid belangrijk en vinden dat ze een voorbeeldfunctie hebben als het gaat om beweeggedrag. Toch voldoen de fysiotherapeuten niet aan de 10.000 stappen norm. Het onderzoek is echter maar bij dertig fysiotherapeuten uitgevoerd en dat is slechts een klein deel van de totale fysiotherapeutenpopulatie van 30.620. Toch kan dit wel een indicatie zijn om als beroepsgroep zelf te kijken hoeveel we bewegen, omdat fysiotherapeuten bewegen en gezondheid belangrijk vinden. Het is daarom misschien een goede uitdaging als fysiotherapeuten zelf een stappenteller omdoen en ervaren wat er gebeurt. Verder kunnen fysiotherapeuten

creatief omgaan met mogelijkheden om meer te lopen tijdens het werk, bijvoorbeeld staan in plaats van zitten tijdens functioneringsgesprekken of tijdens de lunch in beweging komen door te gaan wandelen.

## Literatuur

- Warburton D, Nicol C, Bredin S. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 2006;174(6):801-9.
- Hatano Y, Tudor-Locke C, Pangrazi R, et al. Revisiting ‘How many steps are enough?’ *Med Sci Sports Exerc*. 2008;40(7 Suppl):S537-43.
- Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. Geraadpleegd op 11 oktober 2019 van <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>.
- Vries C de, Hagenaars L, Kiers H, et al. KNGF Beroepsprofiel Fysiotherapie 2014. Geraadpleegd op 11 oktober 2019 van [https://www.kngf.nl/binaries/content/assets/kngf/onbeveiligd/vakgebied/vakinhoud/beroepsprofielen/2014-01\\_kngf\\_beroepsprofiel-ft\\_20131230\\_2.pdf](https://www.kngf.nl/binaries/content/assets/kngf/onbeveiligd/vakgebied/vakinhoud/beroepsprofielen/2014-01_kngf_beroepsprofiel-ft_20131230_2.pdf).
- Black B, Marcoux B, Stiller C, et al. Personal health behaviors and role-modeling attitudes of physical therapists and physical therapist students: a cross-sectional study. *Phys Ther*. 2012;92(11):1419-36.

## www.physios.nl

- ◆ Bijlage 1. Vragenlijst mening over gezondheid en bewegen

### Relevante artikelen in het Physiosarchief

- ◆ Wittink H, Takken T. Gevolgen van inactiviteit en sedentair gedrag. *Physios* 2014;6(2):4-12.