

Hydrotherapie en aquajoggen wordt voor de behandeling van mensen met gewrichtsklachten en sporters met blessures al langer toegepast. De toepassing bij obesitas is relatief nieuw

en nog niet eerder onderzocht. Toch is de behandeling in water een oude methode: baden werd door Hippocrates al aanbevolen bij de Romeinen in de vierde eeuw voor Christus als therapie

voor overgewicht! Het eerste onderzoek over aquajoggen en obesitas is afgerond. Het oorspronkelijke artikel is reeds te downloaden via: <http://www.hindawi.com/journals/jobes/contents.html>

Kijk voor meer informatie over het onderzoek van Eveline Wouters op: www.obesitystudies.nl

AQUAJOGGEN

Eerste onderzoek effecten bij obesitas

“De belasting op de gewrichten is minder, waardoor de kans op blessures kleiner is.”

Door:
Eveline
Wouters
MD

Bewegen in water
Fysiek actief zijn is gezond, dat is bekend. Lichaamsbeweging vermindert het risico op verschillende gezondheidsproblemen en werkt daarnaast ook nog stress verminderend. Bewegen in water heeft hierin een bijzondere plaats. Bewegen in water lijkt theoretisch een aantal voordelen te hebben: door de opwaartse druk van het water is de belasting op de gewrichten minder, waardoor de kans op blessures kleiner is dan bij bewegen op het droge. Ook subjectief is het bewegen in water een stuk prettiger. Aquajoggen is een speciale en nogal intensieve vorm van ‘watersport’. Het bestaat kort gezegd uit rennen in diep water, afgewisseld met extra arm- en been oefeningen. Door een zogenaamde ‘wetbelt’ te dragen wordt de aquajogger verticaal in het water gehouden. Omdat lopen in water zwaarder is dan op het land, is aquajoggen ook een goede krachttraining. Een ander effect van het trainen in water, is dat de hartslag minder hoog oploopt.

Eerste onderzoek
Of aquajoggen inderdaad positieve effecten heeft bij obesitas, is recent

voor het eerst onderzocht bij 15 proefpersonen. De deelnemers gingen gedurende zes weken tweemaal per week aquajoggen. Dit gebeurde onder leiding van vier fysiotherapeuten in het kader van het onderzoek. Iedereen kon trainen op zijn of haar eigen niveau, maar de trainers stimuleerden de deelnemers zoveel mogelijk. Een en ander werd opgeleverd door muziek, passend bij de trainingsfase. De deelnemers waren enthousiast over het programma. Subjectief gaven ze aan een betere conditie te ervaren bij dagelijkse activiteiten en, hoewel het gewichtsverlies gering was, vertelden ze dat hun kledingmaat afgenomen was. Ook hadden sommige deelnemers tijdens de periode van training een verminderde eetlust en de meesten gaven aan dat hun zelfvertrouwen was toegenomen. Ook zeiden de deelnemers dat het trainen met lotgenoten voor hen van grote waarde was.

Meetbare resultaten
Doel van het onderzoek was te meten of aquajoggen bij volwassenen met obesitas (zonder andere maatregelen zoals een dieet) ook objectieve resultaten oplevert. Daarbij werd gekeken naar de vetverdeling, de conditie, de Kwaliteit van Leven en de houding ten opzichte van fysieke inspanning. De resultaten lieten inderdaad zien dat, hoewel de gewichtsafname klein was, de totale vetmassa en de

buikomtrek aantoonbaar afgenomen waren na zes weken aquajoggen. Ook de lichamelijke conditie was beter na de trainingsperiode. Maar wellicht de belangrijkste waarneming was dat de Kwaliteit van Leven scores waren verbeterd. Bovendien keken de deelnemers na afloop van de training positiever aan tegen fysieke inspanning en sporten.

Betekenis
Al met al lijken deze eerste resultaten erop te wijzen dat aquajoggen een waardevolle plaats kan innemen in de behandeling van obesitas. Dit is pas het eerste onderzoek: meer onderzoek en onderzoek over een langere periode is gewenst om deze resultaten te ondersteunen.

- Ervaren effecten na 6 weken aquajoggen:**
- Betere conditie in dagelijks leven
 - Gering gewichtsverlies
 - Kleinere kledingmaat
 - Verminderde eetlust
 - Meer zelfvertrouwen
 - Gezelligheid met lotgenoten

- Meetbare effecten na 6 weken aquajoggen:**
- Gering gewichtsverlies
 - Afname vetmassa
 - Afname buikomtrek
 - Verbeterde conditie
 - Hogere kwaliteit van leven
 - Meer plezier in bewegen

In deze Infobesitas het verhaal over de nazorg van mijn maagbandoperatie. Waar is het goed gegaan en wat zijn de struikelpunten geweest. Ik denk dat de

fout niet in de maagband zat, maar dat er met de nazorg in het ziekenhuis goede wil, maar erg weinig ervaring was. Dit in combinatie met mijn eigen eetgedrag is

Het natraject omvatte verschillende disciplines. De diëtiste, de fysiotherapeut, de nabehandeling door de chirurg en de psychiater. Ik heb alle trajecten langer of korter doorlopen. De een met veel succes de ander wat minder, maar ik denk dat iedereen zijn best heeft gedaan om mij te helpen. Dat het niet altijd succesvol is geweest is niet alleen de schuld van de behandelaars maar ook mijn eigen instelling.

Opvallend afvallen...

De diëtiste
De diëtiste was een aardige, jonge vrouw, maar op de een of andere manier klikte het niet zo erg tussen ons. Zij was erg serieus en ik relativiseer het leven graag een beetje. Humor moet kunnen vind ik. Ik kan me herinneren dat ze een gesprek over eten met mij had kort na de operatie. Mijn ziekenhuisbuurman mengde zich in het gesprek en vroeg: “Willem, heb je haar ook verteld over de pizza’s die hier ’s avonds bezorgd worden. Als door een wesp gestoken vloog ze overeind: “wat, hier pizza’s bezorgd????” Mijn operatiewond knalde bijna open van het lachen. Ik ben niet zo erg vaak bij haar geweest. Per slot van rekening denken wij met zijn allen dat we genoeg weten over diëten.

De fysiotherapeut
Het langst ben ik gebleven bij de afdeling fysiotherapie. Jarenlang ben ik eens per week een uur gaan sporten daar. De groepen wisselden, maar ik bleef. Vaak werd ik aangemaand om te vertrekken en naar een sportschool te gaan, maar ik liet me niet wegsturen. Het idee te gaan sporten met slanke mensen lokte mij niet. Gesteund werd ik hierin door Dr. Smits. Hij bedacht telkens een ander motief om mij toch

te laten blijven. In de kleedkamer trof ik wel eens mensen met een sportblessure, die af en toe verzuchtten: “Kom ik hier toch al 5 maanden en nog geen verbetering.” Ik kon dan rustig beweren: “Dat is toch niets, ik al 6 jaar.”

De sportschool
Na jaren heb ik toch de moed verzameld om naar een normale sportschool te gaan. De eerste sportschool heb ik niet lang volgehouden. Na een half jaar ben ik weer gestopt. Nu heb ik eindelijk een sportschool gevonden. Ik sport hier al enkele jaren 2 maal per week. Het is niet zo’n sportschool waar je fraai uitgedost aan de bar je groentesapje zit te drinken maar het is er eenvoudig en functioneel. De training is gericht op rehabilitatie en probeert je op een voor jouw haalbaar bewegingspatroon te brengen. Voor het eerst ga ik met plezier sporten en merk ook aanzienlijke verbetering in mijn bewegingsmogelijkheden.

De psychiater
Bij de nabehandeling behoorde ook de consulten bij de psychiater. Ik wil niet de oorzaak van mijn falen op de lange duur in de schoenen van de psychiaters schuiven, maar ze hebben ook geen

het probleem geweest. Voor reacties op het artikel mail naar: wspijk@obesitasvereniging.nl.



Deel 8: Rondom de bariatrie
Door: Willem Spijk

positieve invloed gehad. Achteraf heb ik het gevoel dat de afdeling psychiatrie van het Twenteborg Ziekenhuis in Almelo weinig of geen ervaring had in de begeleiding van obese mensen. De eerste psychiater waar ik contact mee had in het voortraject, heeft toestemming voor de operatie gegeven. Na enkele consulten constateerde hij: “Meneer Spijk, u had nooit een maagbandje mogen krijgen. U hebt een eetverslaving en dan is een maagband niet de oplossing. Er is ook geen andere behandeling voor u mogelijk”. Voor mij betekende dit een klap in mijn gezicht. Een operatie die me ontzettend veel pijn en narigheid bezorgd had. Eerst instemmen met de operatie en dan met de DSM IV in de hand een diagnose stellen en vervolgens zeggen dat een behandeling onmogelijk is.

“Als door een wesp gestoken vloog ze overeind: WAT!? Hier pizza’s bezorgd????”

“Meneer Spijk, al kwam u iedere dag bij me, ik kan u niet helpen”. Hierna heb ik nog consulten gehad bij twee andere psychiaters. Over de psychiaters en de eetverslaving de volgende keer meer.

