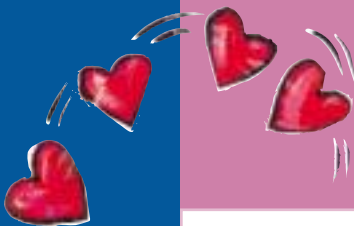




Lively Legs
Leefstijl bij open been

Bewegen doet wonderen, ook bij een open been!



*Voor meer beweging hoeft u niet
naar de sportschool.*

*Iedere dag 30 minuten lopen in
een normaal tempo is genoeg.*

Inhoudsopgave

Hoe wilt u zich voelen?	3
De persoonlijke voordelen van bewegen	
Alles is er klaar voor	4
Wat u nodig hebt om te beginnen	
Bewegen voorkomt en geneest een open been.	5
De gezondheidseffecten op korte en lange termijn	
Hoeveel beweging is genoeg?	7
Een half uur per dag is al voldoende	
De beweging die bij u past	10
Beweegsuggesties voor iedereen	
Beweging tussen de oren	14
Argumenten voor en tegen	
Vraag en antwoord	15
Het antwoord op veel gestelde vragen.	
Meer informatie	16
Adressen en telefoonnummers	



Hoe wilt u zich voelen?

Vanaf vandaag kunt u zich elke dag een beetje beter gaan voelen. Ongeacht wie u bent of wat u doet. Kies uit het volgende lijstje wat u wel prettig zou vinden. Het kan allemaal, dus alles aankruisen mag ook.

- ✓ ik wil meer energie
- ✓ ik wil meer uithoudingsvermogen
- ✓ ik wil ervoor zorgen dat de wond aan mijn been (sneller) geneest
- ✓ ik wil de kans op hart- en vaatziekten kleiner maken
- ✓ ik wil mijn botten zo sterk mogelijk houden
- ✓ ik wil lekkerder slapen
- ✓ ik wil van mijn moeheid af
- ✓ ik wil zonder problemen op gewicht blijven
- ✓ ik wil me ontspannen voelen
- ✓ ik wil me een stuk jonger voelen

Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar toch is het zo: een half uur per dag bewegen kan u dit allemaal opleveren.

Alles is er klaar voor



Er is weinig voor nodig om u beter te voelen. Want alles is er al klaar voor. Er zit zuurstof in de lucht. En u hebt longen, een hart, spieren en bloedvaten in uw lijf. U hoeft die alleen maar te gebruiken!

Beweegt u weinig ...

... dan zijn uw spieren, longen, hart en bloedvaten niet aan werken gewend. Moeten ze wél aan het werk, dan hebben ze daar moeite mee. En dat voelt u. U raakt snel buiten adem en wordt gauw moe. Dat beneemt u gemakkelijk de lust om opnieuw te gaan bewegen.

Beweegt u genoeg ...

... dan zijn uw spieren, hart, longen en bloedvaten wél aan werken gewend.

‘Wanneer ik een wond aan mijn been had liep ik altijd zo weinig mogelijk. Ik dacht dat mijn been rust nodig had. Nu weet ik dat lopen juist goed is voor de genezing van de wond en om te voorkomen dat ik opnieuw een wond aan mijn been krijg. Ik probeer iedere dag drie keer 10 minuten te lopen. Dan doe ik een boodschap of maak een praatje bij mijn zus die hier een eindje verderop woont. Het geeft een goed gevoel om te weten dat ik zelf iets kan doen om de wond te laten genezen. Zodra de wond weer dicht is probeer ik nog wat langere stukken te lopen. Dat gaat dan toch wat makkelijker’

En dat voelt een stuk beter. U voelt zich fitter en houdt meer energie over. Om leuke dingen te gaan doen bijvoorbeeld. En u houdt uw hart en bloedvaten in conditie.

Als u zich beweegt, moeten uw spieren aan het werk. Daarvoor hebben ze zuurstof nodig. Die zuurstof zit in de lucht. Maar hoe komt die zuurstof bij uw spieren? Als u lucht inademt, halen uw longen daar zuurstof uit. Uw bloed neemt die zuurstof uit de longen op. En het hart pompt het zuurstofrijke bloed naar uw spieren.

Bewegen voor nu en later

Bewegen voorkomt en geneest een open been

Bewegen helpt uw hart en bloedvaten in conditie te houden. Een goede conditie van uw hart, met name de bloedvaten, is van groot belang bij het voorkomen en genezen van een open been.

Een open been wordt veroorzaakt door een stoornis in de bloedvaten. Dit kan een stoornis zijn in de bloedaanvoer, de bloedafvoer, de kleine bloedvaatjes of een combinatie hiervan. Voldoende bewegen houdt uw hart en vaten in conditie en heeft een bloeddrukverlagend effect. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten, en daarmee ook het risico op een open been, kleiner. Voldoende bewegen en met name lopen is van groot belang bij de behandeling van een (chronisch) open been. Door het lopen wordt de kuitspier aan het werk gezet: deze krimpt en zet uit tijdens het lopen en pompt daarmee het bloed in de richting van het hart. De kuitspier wordt hierom ook wel eens het tweede hart genoemd.



Ontspannen gaat vanzelf

Terwijl u met uw lichaam in de weer bent, verdwijnen zorgen en spanningen naar de achtergrond. Omdat u door regelmatig bewegen ook lekkerder slaapt, staat u 's ochtends fitter en meer ontspannen op. Daardoor kunt u de spanningen van de nieuwe dag beter aan.



Een gunstiger cholesterolgehalte

Van een te hoog cholesterolgehalte in het bloed merkt u zelf niets, maar door een verhoogd cholesterolgehalte worden bloedvaten eerder nauwer. Er zijn twee soorten cholesterol, een 'slechte' en een 'goede'. Beweegt u voldoende, dan stijgt het 'goede' cholesterolgehalte. Dat is gunstig.

Gewicht op peil

Een gezond gewicht geeft een goed gevoel. Hoe meer u beweegt, hoe gemakkelijker uw gewicht op peil blijft. Voorwaarde is dat u ook gezond en gevarieerd eet, met voldoende groenten, fruit, vlees of vleesvervangers, graanproducten en melkproducten.

Een middel tegen vele kwalen

Voldoende bewegen verkleint niet alleen de kans op een open been en op hart- en vaatziekten, maar heeft nog meer gunstige effecten. Daar zijn genoeg voorbeelden van te geven. Naarmate u ouder wordt, worden uw botten brozer. Beweging waardoor uw beendergestel gewicht moet dragen (zoals springen, huppen en steps), remt dit natuurlijke proces af. Zodat uw botten langer sterk blijven. Bewegen is ook

gunstig voor uw spijsvertering. De kans op bijvoorbeeld verstoppingen en bijvoorbeeld dikke darm kanker wordt daardoor kleiner. Bewegen heeft ook een gunstig effect als iemand diabetes mellitus (suikerziekte) heeft. Meer bewegen zorgt voor een betere stofwisseling, zodat iemand met diabetes bijvoorbeeld toe kan met een geringere hoeveelheid medicijnen en minder kans heeft op complicaties.



Hoeveel beweging is genoeg?

Voor uw gezondheid is het voldoende om dagelijks een half uur te bewegen, op zo'n manier dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. Dat blijkt uit onderzoek en is dan ook het advies van de wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

Onderzoek leert tevens dat u zich geen half uur achter elkaar hoeft in te spannen. Driemaal tien minuten of tweemaal een kwartier is ook goed. Meer bewegen mag natuurlijk, maar hoeft niet. Voor mensen met een open been is lopen de beste beweging. Bij het lopen moet de voet zo veel mogelijk worden afgerold. Daarom zijn goed passende schoenen met een lage hak (tot 2 cm) het meest geschikt. Door 30 minuten beweging per dag gaat u zich steeds een beetje beter voelen en komen uw wensen van pagina XX binnen bereik.

Ook regelmatig kleine stukjes lopen is belangrijk voor de genezing en voorkomen van opnieuw ontstaan van



een open been. Door kleine stukjes te lopen verlaagt u de druk in het onderbeen. Ook bevordert u hiermee de wondgenezing en helpt u het ontstaan van een nieuwe wond voorkomen.

Oefeningen bij een open been

U kunt oefeningen doen die helpen een open been te voorkomen of te genezen.

Soepel houden van voeten en enkels

Beoefeningen die enkels en benen soepel houden:

- ✓ Heen en weer bewegen met de voet zoals bij een ouderwetse trap- naaimachine.
- ✓ Met uw voet het alfabet in de lucht schrijven. Het onderbeen beweegt hierbij niet.

Het activeren van de kuitspier

Onderstaande beoefening zet de kuitspier aan het werk.. Door deze oefening wordt vanuit het onderbeen vocht afgevoerd in de richting van het hart. Ook versterkt u door deze oefening de kuitspier zodat deze bij het lopen beter zijn werk kan doen.

U gaat staan, bijvoorbeeld achter een stoel. Vervolgens gaat u zo hoog mogelijk op de tenen staan en laat daarna de hielen weer zakken. Dit herhaalt u een aantal keren achter elkaar totdat het niet goed meer lukt.kunt deze oefening uitbreiden. Na ongeveer een week kunt u proberen om het aantal keren dat u op de tenen gaat staan te verhogen. Zo kunt u de oefening verder uitbreiden totdat u de oefening dagelijks 10 minuten kunt volhouden.

Het advies is om deze oefening dagelijks te doen. Meestal lukt dit het beste als u hiervoor een vast tijdstip op de dag kiest.

De een is de ander niet

Voor de een is 'een matige tot redelijke inspanning' wat anders dan voor de ander. Het gaat er om dat hart en bloedvaten dagelijks even goed aan het werk worden gezet. Fietst u nooit, dan kan dat bij een snelheid van 15 kilometer per uur al het geval zijn. Fietst u vaker, dan zult u daar wellicht een snelheid van 20 kilometer per uur voor moeten maken.

Nog een voorbeeld: voor de één is een ommetje in de buurt een matige tot redelijke inspanning, voor de ander niet. U zult dus voor u zelf moeten uitzoeken, welke mate van bewegen bij u het gewenste effect heeft. De vuistregels hiernaast helpen daarbij.

'Een matige tot redelijke inspanning' houdt voor iedereen iets anders in. Maar voor iedereen gelden wél de volgende vuistregels.



'Lopen is goed voor mijn benen maar als ik pijn heb dan heb ik nergens zin in en zeker niet in lopen. want dan gaat het alleen nog maar meer pijn doen. Sinds ik mijn pijnstillers op regelmatige tijden inneem gaat het een stuk beter. Ik heb een veel beter humeur en voel niet steeds die wond aan mijn been als ik loop. Voorheen nam ik alleen een paracetamol als ik pijn had maar dan is het eigenlijk al te laat. Als de wond weer wat kleiner is dan stop ik met de pijnstillers. Op dit moment is het echt een uitkomst.'

U zit goed als:

- ✓ u er behoorlijk voor moet ademhalen
- ✓ uw hart er sneller van gaat kloppen

Het hoeft niet zo te zijn dat:

- ✓ u buiten adem raakt, zodat u er niet meer bij kunt praten
- ✓ u lange tijd nodig hebt om weer bij te komen



Geleidelijk opbouwen

U hoeft niet morgen al een half uur te gaan bewegen. U kunt met een paar minuten beginnen en dan elke dag daarna wat langer. Tot u uiteindelijk het half uur bereikt hebt. Beschouw dat dan niet als een magische grens of een keiharde dagelijkse eis. Maar ga er mee om (of verder) op de manier die u het beste bevalt. Krijg vooral geen schuldgevoel als het eens een dag niet lukt: iets is altijd beter dan niets. Hebt u twijfels over uw gezondheid, raadpleeg dan eerst uw huisarts. Dit geldt met name bij hartproblemen, hoge bloeddruk, pijn op de borst, medicijngebruik, duizeligheid en problemen met uw botten of gewrichten.

Natuurlijk inbouwen

U hoeft er geen dingen voor te doen die u nog nooit gedaan hebt. Het is ook niet per se nodig om er extra tijd voor vrij te maken. Veel nuttige manieren van bewegen passen gewoon in uw dagelijkse routine: de trap in plaats van de lift, een boodschap op de fiets of lopen in plaats van met de auto.

De beweging die bij u past

Wat de één leuk vindt, ziet de ander niet zo zitten. Zo is het ook met bewegen. Kies daarom iets wat bij u past. Want anders is de kans groot dat het bij goede voornemens blijft. Of dat u na een paar keer afhaakt, omdat u het eigenlijk niet leuk vindt. Zoekt u een beetje steun of gezelligheid, probeer dan een vriend, vriendin, collega, buurman, buurvrouw of familielid te interesseren.

Van A naar B

Woont u niet al te ver van uw werk vandaan, dan kunt u wellicht ook met de fiets in plaats van met de auto of het openbaar vervoer. Al is het maar een paar dagen per week. Gaat u met de bus of tram, dan kunt u een halte eerder uitstappen. Of een halte later instappen om het overblijvende stuk te gaan lopen. Er zijn afstanden (naar de brievenbus, naar de winkel, op bezoek) waarvoor u misschien zonder nadenken de auto pakt. Terwijl u ze eigenlijk best zou kunnen lopen of fietsen. En zo kunt u vast nog wel andere dingen bedenken.....

Op het werk en in de winkel

Maak in de middagpauze een ommetje met uw collega's of ga samen iets in een sportcentrum doen. Kies altijd en overal voor de trap in plaats van de lift of de roltrap. Er zijn steeds meer winkels die graag thuisbezorgen. Maar het zal niet altijd echt nodig zijn. Dus laat niet de bezorger bewegen, maar doe het zelf. En zo kunt u vast nog wel andere dingen bedenken ...



In en om huis

Misschien zijn er van die terugkerende karweitjes die u door anderen laat doen, terwijl u het misschien zelf ook best kunt. Ramen wassen bijvoorbeeld.

Er komen steeds meer apparaten die u werk (en daarmee beweging) uit handen nemen. Kies in de tuin voor de handmaaier. Kies de veger of hark in plaats van de bladblazer. Kies spons en zeem in plaats van de hogedrukspuit.

Geen enkele hond heeft er bezwaar tegen om vaker uitgelaten te worden dan nodig is. Of het nu de hond van uzelf of die van de buren is. En zo kunt u vast nog wel andere dingen bedenken ...

Iets sportiefs

Zwemmen, schaatsen, skeeleren, tafeltennissen, roeien, wielrennen, tennissen, badmintonnen, ochtendgymnastiek, aerobics, fitness, trimmen, sportief wandelen, volleyballen, voetballen en zo kunt u vast nog wel andere dingen bedenken ...

Bewegen met anderen

Wat is leuk, hoe begin je met zoiets, met wie zou u wel samen willen sporten? Kijk bijvoorbeeld eens in



‘Ik doe mijn beoefeningen iedere dag. Tijdens het journaal doe ik meestal de oefening waarbij ik op mijn tenen ga staan. Het journaal kijk ik iedere dag en dat kan ik ook wel staand achter mijn stoel. Daarna pak ik dan meestal een lekker bakkie koffie. De oefeningen vallen wel mee, je moet het alleen wel even doen. Ik merk ook dat het steeds makkelijker gaat. In het begin was ik na 10 oefeningen al vermoeid in mijn benen, nu doe ik er met gemak 15.’

uw gemeentegids, daar staan alle sportverenigingen in vermeld. Van competitiesport tot gezelligheidssport. Vaak heeft een vereniging een kennismakingsbijeenkomst, waarbij u de kat even uit de boom kunt kijken: vind ik de sport leuk, voel ik me thuis bij die mensen? Lid worden van een sportvereniging hoeft helemaal niet te betekenen dat u aan een competitie mee moet doen. Veel verenigingen hebben een aparte afdeling, waar de nadruk op recreatie ligt. Volleybal, tennis, basketbal, badminton, trimmen en tafeltennis zijn daar voorbeelden van.

Een andere suggestie: kijk in de weekagenda's van uw lokale dag- of huis-aan-huis blad. Daar worden regelmatig wandeltochten, fietstochten en andere beweegactiviteiten in aangekondigd.

Sportieve tips

Ook voor sportievere activiteiten geldt dat elke dag een beetje meer effect heeft dan concentratie op één of twee dagen in de week (het weekend bijvoorbeeld).

Zware inspanningen en oefeningen zijn niet per se nodig. Het gaat meer om de duur dan om de intensiteit. Kiest u wél voor meer intensieve sportbeoefening, vergeet dan niet de warming up vooraf en cooling down achteraf.

Blijf wel luisteren naar uw lichaam. Dat waarschuwt op tijd als u te ver dreigt te gaan. Neem bij een dreigende blessure (verzwikking, verrekking, protesterende gewrichten) onmiddellijk gas terug. En geef een opgelopen blessure de kans om eerst volledig te herstellen voordat u verder gaat.



De beweging die bij u past

Veel mensen bewegen niet genoeg. Ze hebben daar allerlei redenen voor. Een aantal daarvan zal u bekend voorkomen. Ze staan hieronder. Zijn het goede redenen of is het alleen maar een kwestie van hoe je er tegenaan kijkt? Aan u het oordeel.

Redenen...

- ✓ Daarvoor heb ik teveel pijn aan mijn been
- ✓ Ik heb er geen tijd voor
- ✓ Mijn zwachtels zitten te strak om goed te kunnen lopen
- ✓ Ze zien me aankomen met die steunkousen
- ✓ Ik hou niet van verplichtingen
- ✓ Kost me te veel geld
- ✓ 't Lijkt me heel saai
- ✓ Er zijn geen mogelijkheden in de buurt
- ✓ Het regent altijd

of...

- ✓ Misschien moet ik toch maar de pijnstillers gebruiken die de dokter mij heeft voorgeschreven
- ✓ 't Hoeft me geen extra tijd te kosten
- ✓ Misschien weet de verpleegkundige wel een oplossing voor de problemen met mijn zwachtels
- ✓ Misschien slank ik daar wat van af
- ✓ Prettig dat ik 't helemaal zelf kan bepalen
- ✓ 'k Hoef er niets voor aan te schaffen
- ✓ 's Kijken of ik wat leuks kan bedenken
- ✓ Je hebt er geen bijzondere voorziening voor nodig
- ✓ Gelukkig regent het in Nederland maar 6,5% van de tijd



Vraag en antwoord

Op deze pagina vindt u het antwoord op vijf veel gestelde vragen die met het onderwerp bewegen hebben te maken.

✓ **Paracetamol helpt vaak niet tegen de pijn in mijn been, moet ik dan toch deze pijnstillers blijven gebruiken?**

Wanneer u pijn heeft aan uw been is één tablet paracetamol vaak niet voldoende. Paracetamol werkt beter wanneer u de tabletten op regelmatige tijden inneemt. U voorkomt dan dat de pijn te erg wordt. Overleg met uw arts hoeveel tabletten u per dag mag nemen. Dit kan variëren van 4 maal per dag 1 tot 4 maal per dag 2 tabletten. Spreek ook af wanneer u hier weer mee stopt". Vaak is het niet nodig om langdurig paracetamol te gebruiken. Pijnbestrijding bij een open been is van groot belang omdat de pijn u hindert bij het lopen waardoor u minder gaat lopen. Terwijl lopen juist belangrijk is voor de genezing van de wond.

✓ **Is lopen wel goed voor mijn beenwond. Als de wond niet dicht gaat schrijft de dokter bedrust voor?**

Wanneer de wond niet sluit kan het zijn dat de dermatoloog u laat opnemen en bedrust voorschrijft. Dit gebeurt pas als het echt niet anders omdat het ook veel nadelen heeft. Lopen in combinatie met compressietherapie is de beste behandeling bij een het open been. Het zorgt voor drukvermindering in het been en afvoer van vocht uit het been.

✓ **Is zwemmen wel een goede manier van meer bewegen voor mij?**

Zwemmen is een heel goede manier van bewegen. Maar bij zwemmen wordt de kuitspier slechts in beperkte mate aan het werk gezet. Het is dus niet dé manier om een open been te voorkomen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of steps zijn hiervoor wel goede manieren van bewegen.

✓ **Mag iemand die tamelijk inactief is, wel ineens heel actief worden?**

Het is goed om het beetje bij beetje op te bouwen. Als u gezondheidsproblemen heeft - of komen die in de familie voor - overleg dan met uw huisarts. Er kunnen anders namelijk mogelijk blessures ontstaan en in een enkel geval zelfs leiden tot een hartinfarct of plotselinge dood. Dat kan vooral gebeuren bij mensen met ernstige atherosclerose die ineens zeer intensief gaan bewegen terwijl ze er niet aan gewend zijn.

Meer informatie

Voor vragen over gezonde voeding kunt u terecht bij het Voedingscentrum, telefoon 070 306 88 88 op werkdagen van 9.00 - 17.00 uur. Of raadpleeg de website: www.voedingscentrum.nl

Gemeentegids

In deze gids staan adressen van sportverenigingen. Van competitie sport tot gezelligheidssport.

Sportief wandelen en ochtendgymnastiek bijvoorbeeld

Onder begeleiding kunt u ook meedoen aan 'Sportief wandelen'.

Kijk op www.hartstichting.nl of www.sportiefwandelen.nl.

In regionale kranten en huis-aan-huis bladen worden regelmatig activiteiten aangekondigd, zoals wandelingen, fietstochten en activiteiten in buurthuizen. Raadpleeg de krant of uw omroepgids voor informatie over het AVRO-programma 'Nederland in Beweging!' 's morgens op tv.

Allerlei informatie over sport, sport en gezondheid, maar ook als u op zoek bent naar antwoorden op bepaalde vragen, vindt u op de site van het NOC*NSF: www.sport.nl



Lively Legs
Leefstijl bij open been



Veilige loop- en wandelroutes

In Nederland verschijnen steeds meer loop- en wandelroutes die op hun veiligheid zijn getest. Het is een initiatief van de Nederlandse Hartstichting en de KNAU (Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie). Kijk op www.knau.nl en klik door naar 'loopsport', of maak gebruik van de website van de Hartstichting.