



Wandelen met overgewicht en Diabetes 2

Door **Anne Mieke Huisman**

Ronde 2 – nr. 14 PRAKTIJKSESSIE BUITEN

Annemiek Huisman is fysiotherapeut gespecialiseerd in Hart, Vaat- en longaandoeningen, docent bij DM2 nascholing Hogeschool Leiden. Geriatrie fysiotherapeut betrokken bij onderzoek en lesgeven over het sporten met chronische aandoeningen bij 50 plussers en bij valpreventie.

Overgewicht bij een ongezonde leefstijl geeft een groter risico op het krijgen van Diabetes mellitus type 2. Voor een blijvende gedragsverandering naar méér bewegen en het terugdringen van het buikvet is doorzettingsvermogen nodig èn steun van sportbegeleiders die invoelend vermogen hebben. Sporten met een zwaar lijf is vermoeiend, pijnlijk en geeft een risico op blessures. Het gevoel afgekeurd te worden door anderen, die géén weet hebben van het probleem van te zwaar zijn. Het “ieder pondje gaat door het mondje” is ongenueanceerd: de aanleg tot overmatige vetophoping kan erfelijk bepaald zijn. Een goede wandeltrainer zorgt voor sociale veiligheid en weet misstappen te vermijden, zodat ook deze deelnemer zich plezierig voelt in de groep en zal blijven bewegen.

Anne Mieke zal ingaan op de lichamelijke aanpassingen die plaatsvinden om een zwaar lichaam in balans te houden, het toegenomen risico op vallen als de buikomvang het zicht op de voeten wegneemt. Wat het betekent als door de Diabetes het gevoel in de voeten verminderd is, als de voeten niet meer goed afgewikkeld kunnen worden, schoenproblemen.

Je gaat zelf ervaren hoeveel méér energie overgewicht kost. Aandacht voor balansoefeningen bij wisselende ondergrond, het differentiëren in looptempo, de invloed van het weer bij buitensporten. Welke vormen van training genieten de voorkeur en welke kunnen beter niet gegeven worden.

De doelgroep is groot en daarmee de vraag naar geschikte wandelbegeleiders. Doe mee!