

Bewegen als Medicijn

Bewegen is gezond!

Bewegen is gezond voor alle leeftijdsgroepen. Het gaat daarbij zowel om activiteiten gericht op uithoudingsvermogen als om kracht. Dit principe is breed gedragen en wordt beschouwd als een cruciaal onderdeel van een gezonde leefstijl.

In januari 2024 voldeed 54% van de Nederlandse bevolking niet aan de beweegrichtlijn en had 60% van de Nederlandse bevolking een chronische aandoening¹.

1. Bron: Nivel, Zorgregistraties Eerste Lijn

Sportarts is medisch specialist beweegzorg

De sportarts heeft een unieke kwaliteit en positie binnen de beweegzorg. Sportartsen hebben naast kennis van diagnostiek en behandeling van het houding- en bewegingsapparaat expertise op het gebied van inspanningsdiagnostiek en kunnen adviseren rondom gepersonaliseerde beweeginterventies bij complex fysieke beweegzorgvraagstukken.

Wat is EIM?

Hoewel sportgeneeskunde vaak wordt geassocieerd met topsport en sportblessures is het vak breder. Een belangrijke internationale beweging in de (sport)geneeskunde ten aanzien van fysieke activiteit is **Exercise is Medicine (EIM)**, ofwel **'Bewegen als medicijn'**: het inzetten van gepersonaliseerde beweeginterventies bij fysiek complexe beweegzorgvraagstukken. Waarbij bewegen als essentieel onderdeel wordt gezien van de medische behandeling die leidt tot de verbetering van fysieke fitheid, ook wel duurhoudingsvermogen genoemd (uitgedrukt in zuurstofopnamecapaciteit VO₂).

Wat kun je ermee?

Doel van het wereldwijde initiatief is om bewegen een standaard onderdeel te laten zijn van een medische behandeling. Daarmee wordt beoogd om te komen van 'ziekte en zorg' naar 'gezondheid en gedrag'; een impuls richting gezondere samenleving!

Fysieke fitheid blijkt een sterke en onafhankelijke voorspeller te zijn voor de kwaliteit van leven en voor ziekte- en sterftecijfers. Dat geldt zowel voor gezonde volwassenen als voor volwassenen met een chronische aandoening. Fysieke fitheid lijkt een betere voorspeller te zijn dan de klassieke risicofactoren, zoals roken, hypertensie, hypercholesterolemie en Diabetes Mellitus type 2.

Fysieke fitheid is daarmee van grote waarde bij medische besluitvorming: 'De juiste zorg op de juiste plaats!'

What's new?

We wisten toch al dat beweging goed is voor een mens! Dat klopt. Maar fysieke fitheid is méér dan een preventieve interventie. Verbeteren van de fysieke fitheid heeft een positief effect op diverse chronische aandoeningen (zoals hart- en vaatziekten, longziekten, diabetes en obesitas), psychische aandoeningen en bepaalde vormen van kanker. Het is een essentieel onderdeel geworden van de behandeling en vermindert complicaties rondom grote chirurgische ingrepen.

Waarom nú deze boodschap?

Met de toenemende inactiviteit en de stijging van aantal mensen met één of meer chronische aandoeningen en daarmee de zorgkosten is het tijd voor een duurzame en effectieve interventie.

Wat is de rol van de sportarts?

'Voor bewegen als medicijn, moet u bij de sportarts zijn'

De sportarts heeft sinds 2014 als erkend medisch specialist een belangrijke rol. Voormalig minister Schippers (VWS) beschreef het als volgt: 'Sportartsen onderscheiden zich van anderen door hun grote expertise en specifieke kennis van het effect van sporten en bewegen op de gezondheid'. 'De erkenning is daarom ook van grote toegevoegde waarde voor de kwaliteit van zorg voor chronisch zieken en iedereen die sport of beweegt. De mono- en multidisciplinaire toepassing van de kennis van de sportarts is een verrijking voor de beweegzorgketen en geldt als medisch specialistische aanvulling op de expertise van andere zorgprofessionals, zoals de huisarts, fysiotherapeut (bewegingsapparaat), orthopedisch chirurg, cardioloog, longarts en de revalidatiearts'.

Waarom is EIM belangrijk?

- EIM levert een positieve bijdrage aan fysieke fitheid en daarmee gezondheid, kwaliteit van leven en levensverwachting
- Positieve invloed op stemming en immuniteit
- Minder medicatie en minder kostbare interventies
- Betere voorbereiding op operaties (prehabilitatie)
- Verbeterde arbeidsparticipatie

Feit

Een gemiddeld tot goede conditie bij mensen met een chronische aandoening is geassocieerd met een verlaging van het overlijdensrisico:
 *50-70% vermindering bij diabetes type 2;
 *35-75% bij hart- en vaatziekten;
 *55-83% bij kanker;
 *41-55% bij gezonde ouderen².

Better in, better out! EIM is bewezen effectief bij perioperatief beleid.

2. Bron resp.: Diabetes Care 2020, Sports medicine 2018, Obesity 2017, J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2009