

## 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 2018 voldeed 54% van de Nederlandse bevolking niet aan de beweegrichtlijn<sup>1</sup> en had 58% van de Nederlandse bevolking een chronische aandoening.

1. Bron: Nivel, Zorgregistraties eerste lijn

### Wat is EIM?

EIM is de afkorting van 'Exercise is Medicine', ofwel 'Bewegen als medicijn'. Bewegen is de enige effectieve behandeling die leidt tot verbetering van fysieke fitheid, ook wel duuruithoudingsvermogen genoemd, en wordt uitgedrukt in zuurstofopnamecapaciteit (VO2).

### Waar komt het vandaan?

De term EIM komt uit de Verenigde Staten ([www.exerciseismedicine.org](http://www.exerciseismedicine.org)) en heeft in Europa een zusterorganisatie: European Initiative in Exercise is Medicine (EIEIM). De Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) is aangesloten bij het EIEIM en heeft het initiatief genomen om in Nederland een multidisciplinair National Center EIM op te zetten.

### Wat kun je ermee? Wat beoogt het?

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 gezonde leefstijl! 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. 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. Relatief nieuw is dat het verbeteren van de fysieke fitheid

ook een positief effect lijkt te hebben op diverse chronische, oncologische aandoeningen, psychische aandoeningen en vermindering geeft op complicaties rond grote chirurgische ingrepen.

### Waarom nú deze boodschap?

Met de toenemende inactiviteit en de stijging van aantal mensen met 1 of meer chronische aandoeningen en daarmee de zorgkosten is het tijd voor een goedkope en effectieve therapie.

### Wat is de rol van de sportarts? 'Voor bewegen als medicijn, moet u bij de sportarts zijn'

De sportarts heeft als nieuw erkend medisch specialist sinds 2014 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.

### '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 beweegin interventies bij complex fysieke vraagstukken.

### Waarom is EIM belangrijk?

- EIM levert een positieve bijdrage aan de kwaliteit van leven, gezondheid en levensverwachting
- EIM levert een doelmatige, effectieve en kostenefficiënte bijdrage aan de gezondheidszorg bij mensen met chronische aandoeningen, kanker, en perioperatieve risicoreductie bij grote vaat-, buik-, oncologische en/of orthopedische ingrepen zoals gewrichts vervangingen.

### 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 ouderen<sup>2</sup>.

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