



# PREVENTIE

**Preventie** is het geheel van doelbewuste initiatieven die anticiperen op risicofactoren (= **handelen** voordat het probleem ontstaat).

W E R R A S  
P H Y S I O T H E R A P I E  
R E T U R N T O S P O R T

# WHO rapport fysieke activiteit 2022

World Health Organization waarschuwt: "Half miljard mensen krijgt chronische ziekte door te weinig fysieke activiteit. Dit kost wereldwijd USD 27 miljard per jaar als regeringen geen dringende actie ondernemen om meer beweging aan te moedigen."

📢 "Bijna 500 miljoen mensen ontwikkelen tussen 2020 en 2030 hartaandoeningen, obesitas, diabetes of andere niet-overdraagbare ziekten als gevolg van fysieke **in**activiteit."

📢 "Meer landen moeten de uitvoering van beleid opschalen om mensen te ondersteunen actiever te zijn door te wandelen, fietsen, sporten en andere lichamelijke activiteiten. De voordelen zijn enorm, niet alleen voor de fysieke en mentale gezondheid van individuen, **maar ook voor samenlevingen, omgevingen en economieën.**"

# RIVM 2022

<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/sport-en-bewegen/cijfers-en-feiten-sport-en-bewegen>

## Huidige situatie

- 53% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder voldoet aan de beweegrichtlijnen.
- 18 tot 34-jarigen bewegen het meest.
- Hoe ouder mensen zijn, hoe minder ze bewegen.
- Meer dan de helft van de kinderen tot 12 jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen.
- 40% van de 12- tot 18-jarigen voldoet aan de beweegrichtlijnen.

# Groepen met specifieke belemmeringen/drijfveren

Ouderen

Mensen met een chronische ziekte

Mensen met een lichamelijke beperking

Migranten

Mensen met een lage sociaaleconomische status

Mensen met een verstandelijke handicap

WIEERAS  
FYSIOTHERAPIE  
RETURN TO SPORT

# RISICO VERHOOGEND of VERLAGEND?

<https://youtu.be/7lz3GHZr0zQ>

*Sporten*

‘Verlagen risico op hart- en vaatziektes’

<https://www.youtube.com/watch?v=1W8ROexq5jl>

‘Gezondste sport’

*Niet sporten*

‘Risico verhogend op ziektes’

<https://www.youtube.com/watch?v=1N44M-5cXEg>

‘Waarom is langdurig zitten een probleem?’





# RISICOMANAGEMENT

- *Individuele factoren*
- *Omgevingsfactoren*
  - a. Sporter*
  - b. Vereniging/Club*

# MATERIAAL

Spiereen: actief 'bracing' your movement!

(kracht/coördinatie/stabiliteit/beweegPATRONEN van de sport)

Sportspecifiek: completerend aan jouw bewegen!

(voorbeelden: racket/schoenen/motor-fiets/surfplank etc.)

Passief ondersteunend: completerend aan 1 en 2 ('noodzaak')

(enkelbrace/steunzolen/bril etc.)

RETURN TO SPORT

Voorste kruisband blessure voetballer recreatief / amateur / professioneel niveau

Spierblessure bij fitness / bouwvakker met chronische ziekte

Heupklachten wandelaar wekelijks 2x 5 km / vierdaagse

Schouderpijn korfbalster bureau'job' / eigen horecazaak

Conditie'probleem' marathonloper bij wekelijks recreatief padellen

**VOORKOMEN of OPGELOPEN ?**



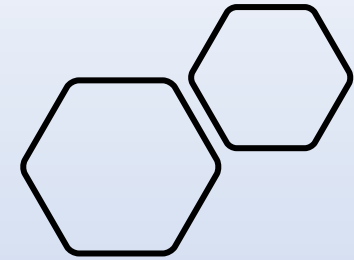
# En nu dan.....?

*Individuele verantwoordelijkheid voor gezondheid 'is' leidend!*

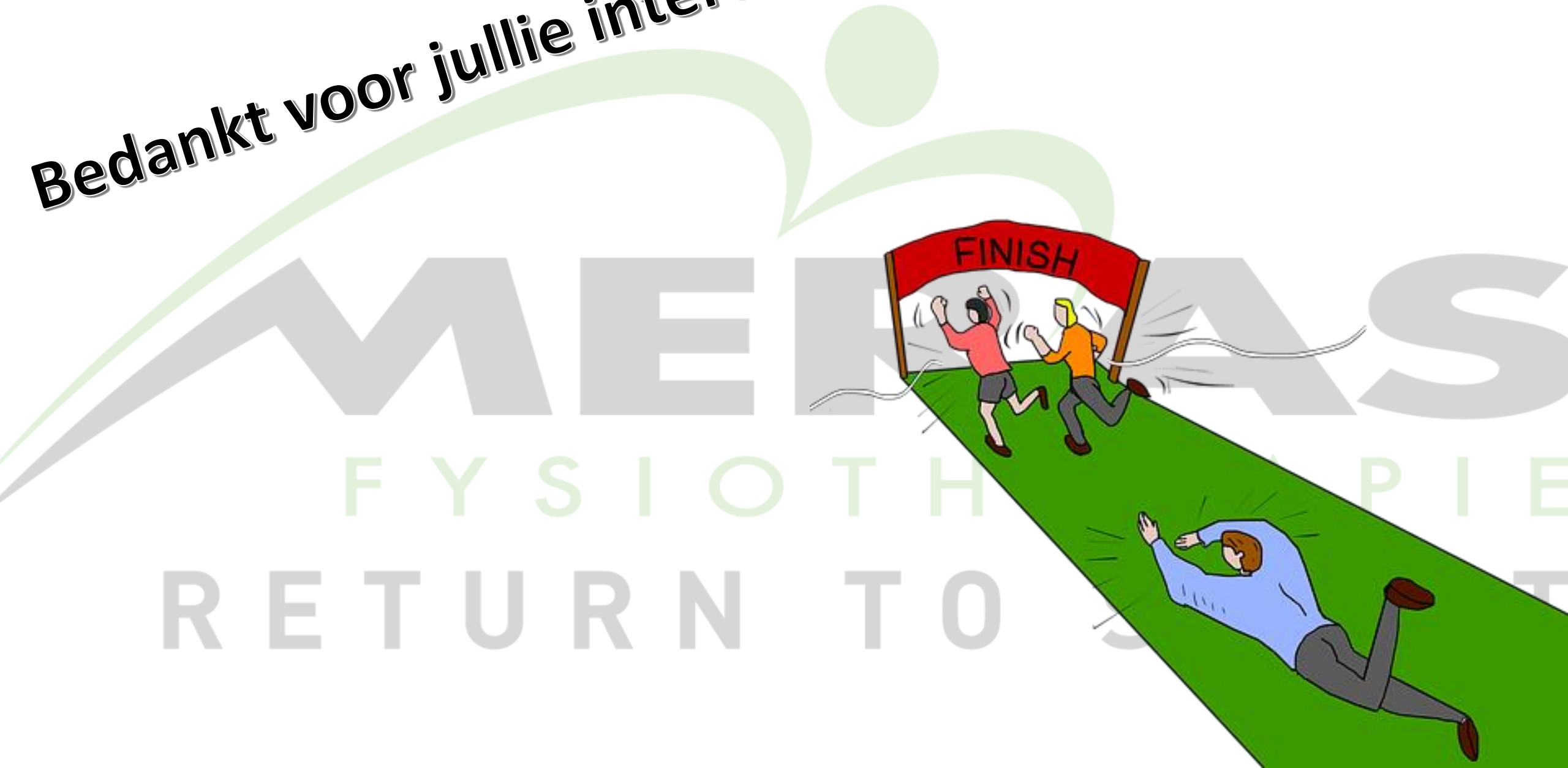
Individueel en/of vereniging/club belang?

Prioriteit ligt prestatief en/of maatschappelijk?

Samen sterk: verbinding zoeken maakt een maatschappelijk, economisch en uiteindelijk algemene gezondheidszorg (nog) beter!



**Bedankt voor jullie interesse!**



WIEER  
FYSIOTHERAPIE  
RETURN TO