

Blog 'Bewegen als medicijn' van Yvonne Vanneste

Veel mensen voelen intuïtief al wel aan wat hen gaat helpen om over een moeilijke periode heen te komen. Zo ook Twan Huys, die ging wandelen om alle sores achter zich te laten. Hij schreef er een boek over: [Wandellust](#). Het boek werd 1 april gepresenteerd, toen we nog aan het begin stonden van de coronacrisis. En dat kwam heel goed uit, vonden velen met mij, want wandelen is een van de activiteiten die we ook tijdens deze coronacrisis, met alle maatregelen van dien, gelukkig nog kunnen blijven doen.

In een [interview](#) met hem over zijn boek refereert hij op enig moment aan een citaat van Hippocrates: "Wandelen is het beste medicijn". Hippocrates was een Griekse arts, die ongeveer 400 jaar voor Christus leefde. Hij was ervan overtuigd dat zowel de mentale als de fysieke gezondheid van de mens afhing van de balans tussen lichaamssappen en dat onbalans ziekte zou veroorzaken. Hij legde sterke nadruk op hygiëne en gezonde eet- en drinkgewoonten, en op het belang van frisse lucht en voldoende beweging ter voorkoming en genezing van kwalen. Het woord 'balans' spreekt mij aan en ik vraag me af wat we in al die eeuwen van onderzoek bijgeleerd hebben?

Vorig jaar heeft het NCJ een literatuurstudie over Early Life Stress (chronische stress tijdens het opgroeien) gepubliceerd: [Stress bij kinderen: hoe houden we het gezond?](#) In deze studie zijn we op zoek gegaan naar de oorzaken van de al bekende relatie tussen ingrijpende gebeurtenissen in de kindertijd en ongezondheid, ziekte en risicovol gedrag op latere leeftijd. Deze studie focuste zich expliciet op de biologische component van Early Life Stress. Hoe werkt dat dan in je lichaam? Wat is daarover in de literatuur bekend? Om uiteindelijk de vraag "Hoe kunnen we de gevolgen van ingrijpende life events voorkomen?" te kunnen beantwoorden. Voorkomen is tenslotte beter dan genezen.

Een stressor, zoals een traumatische gebeurtenis, kan leiden tot chronische stress, waardoor op de eerste plaats ons stresssysteem - onze hersenen en vele hormonale processen, waaronder het immuunsysteem - niet meer tot rust komt. Dit leidt tot lichamelijke uitputting. Naast dat je lichaam uitgeput raakt, met alle lichamelijke en psychische gevolgen van dien, verandert Early Life Stress je reactie op stress, zodat je op latere leeftijd sneller en heftiger op een gebeurtenis die stress veroorzaakt reageert. Als je vervolgens zelf kinderen krijgt en je bent moeilijker in staat om stress te hanteren, wordt ook een volgende generatie blootgesteld aan Early Life Stress. Bij het doorgeven van stress aan de volgende generatie kunnen daarnaast epigenetische veranderingen een rol spelen. De invloed van chronische stress via de hersenen op ons lichaam geldt voor iedereen. Wel weten we dat onze jeugd extra gevoelig hiervoor is vanwege de snelle groei en ontwikkeling van hersenen en lichaam. We presenteerden in de studie ook het Allostatische Belasting Model (ABM): een conceptuele 'kapstok', die aangrijpingspunten biedt voor preventie van de gevolgen van Early Life Stress, bijvoorbeeld in de praktijk van de jeugdgezondheidszorg (JGZ).

De coronacrisis is zo'n ingrijpende gebeurtenis. De angst voor besmetting en ziekte met mogelijk dodelijke afloop, en de dreiging van 'onvoldoende capaciteit op de Intensive Care' (er zou maar eens geen plek zijn voor als je zelf ziek wordt en deze intensieve zorg nodig hebt) zijn reëel en worden breed uitgemeten omdat ze nodig lijken om de maatregelen, die genomen worden ter bescherming van de kwetsbaren onder ons, te accepteren en op te volgen. De gevolgen van de maatregelen worden eveneens dagelijks onder onze aandacht gebracht en zijn voor velen van ons nu al te merken: denk aan werkloosheid, huiselijk geweld, armoede en leerachterstand. De voorspellingen van een enorme economische recessie met ernstige negatieve gevolgen voor

individu en samenleving maken velen van ons angstig en onzeker. Chronische stress ligt op de loer.

Wat kunnen we doen om de stress ten gevolge van de coronacrisis voor onszelf hanteerbaar te houden en zo te voorkomen dat chronische stress onze gezondheid negatief beïnvloedt? Het ABM biedt drie aangrijpingspunten, die van invloed zijn op onze stresshantering: de stressor (gebeurtenis) zelf, jij en je omgeving. De stressor kunnen we voorlopig niet wegnemen. Die blijft, als we de deskundigen moeten geloven, aanwezig zolang er geen vaccin is. We kunnen proberen ons er een beetje voor af te sluiten, maar we zullen er voorlopig dagelijks aan herinnerd worden. En sommigen van ons zullen hierbij extra hard getroffen worden. Het tweede aangrijpingspunt ben jezelf. Wat kun je zelf doen? En laten we ons daarbij voor nu even focussen op de lichamelijke component van stresshantering. De lichamelijke uitputting ten gevolge van chronische stress met ongezondheid tot gevolg, werkt dus via onze hersenen en hormonen. En dat is dezelfde route die ervoor zorgt dat bewegen zo goed voor ons is, zoals professor dr. [Erik Scherder](#) al lange tijd zeer bevlogen predikt en zelfs nu in coronatijd weer toe [oproept](#). Bewegen houdt gezondheid! Bewegen brengt ons stresssysteem tot rust. Wat een verademing dat onze kinderen en jongeren weer mogen sporten! Want wandelen is meer voor volwassenen, toch? En zo komen we weer uit bij Hippocrates' uitspraak: "Wandelen is de beste medicijn". Alleen hebben we nu veel meer inzicht in de onderliggende werkingsmechanismen en weten we dat niet alleen wandelen maar ook andere vormen van beweging (zie de [adviezen](#) van het RIVM voor bewegen in coronatijd) en zelfs creativiteit en muziek goede middelen zijn om ons lichaam in balans te houden. En nu maar hopen op een sensitieve omgeving, die je ondersteunt: het derde aangrijpingspunt van het ABM. Die omgeving zijn we zelf. Door te zorgen voor elkaar en naar elkaar om te zien kunnen we samen ervoor zorgen dat de gevolgen van deze coronacrisis voor de gezondheid van ons - nu en later - zoveel mogelijk beperkt blijven.