

Ren voor je leven

Regelmatig hardlopen kan helpen om jezelf te ontspannen, om je hoofd leeg te maken of om jezelf vrolijker te voelen. Het motiveert je om net iets meer te bereiken, zoals een prestatie of gewoon een goed gevoel. Wellicht heb je gehoord van endorfines of een gevoel als runner's high. Hardlopers omschrijven dit als een gevoel of een verlangen dat je lichaam dwingt om te blijven rennen. Er wordt richting gegeven aan je energie, je ervaart flow. Een gezonde geest en een gezond lichaam.

TEKST: ESTHER KONING -
FOTO: ANNELORE VAN HERWIJNEN

Therapie...?

Ontspanning door inspanning; dat is in onze huidige maatschappij geen overbodige luxe.

Misschien groeit de hardloepsport daarom wel zo ontzettend hard. En daar komt dan ook runningtherapie om de hoek kijken. Runningtherapie is het therapeutisch inzetten van de rustige duurloop voor mensen met een depressie of andere psychische klachten.

Bij runningtherapie ga je op een rustige, opbouwende manier hardlopen en gedurende de therapie wordt de te leggen afstand langzaam steeds groter. Het gaat niet om het leveren van een prestatie, maar om het plezier beleven aan de inspanning. Hardlopen stimuleert de aanmaak van stoffen, hormonen, die ons geestelijk en lichamelijk fit houden zoals dopamine, endorfine en serotonine. Bovendien zorgt het voor een afname van het stresshormoon cortisol in het bloed waardoor je stresstolerantie toeneemt. Je raakt zo steeds beter tegen stress bestand en je stemming verbetert.

Achtergrond runningtherapie

Afgelopen decennia hebben vele onderzoeken aangetoond dat lichamelijke activiteit een gunstige invloed heeft op mentale klachten zoals bijvoorbeeld stress of depressie.

Hardlopen is een vorm van bewegen die bovendien ook een enorme verbetering van lichamelijke fitheid oplevert. Je uithoudingsvermogen verbetert aanzienlijk, je wordt minder snel moe en krijg je het gevoel meer aan te kunnen. En dan komt daar ook nog een verbetering van je zelfbeeld bij. Je totale belastbaarheid neemt toe.

Of een verbeterd zelfbeeld nu het gevolg is van een toegenomen lichamelijk fitheid is niet aangetoond. Duidelijk is wel dat doordat je fitter bent, er iets verandert in zowel je manier van denken als in je gedrag. Je verhoogt het vermogen en de overtuiging om in een gegeven situatie adequaat en efficiënt te handelen, wat al snel maakt dat je met een positievere blik naar jezelf gaat kijken.

Onderzoek wijst het uit

Volgens gegevens van de Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS) – een representatief onderzoek bij volwassenen van 18 tot 64 jaar – hebben mensen die sporten vijftig procent minder kans om een psychische stoornis te ontwikkelen dan mensen die niet sporten.

Psychische stoornissen zoals fobieën, andere angststoornissen, neerslachtige gevoelens en alcoholverslaving komen minder voor bij sporters dan bij niet-sporters. Uit de gegevens blijkt tevens dat sporten bijdraagt aan een sneller herstel. Mensen met een recente psychische stoornis zijn na drie jaar anderhalf keer vaker hersteld van hun ziekte dan mensen die niet sporten. Het onderzoek is uitgevoerd door het Trimbos-instituut in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

De voordelen op een rij

Runningtherapie heeft een positieve invloed op:

- depressie of sombere gevoelens, zowel voor herstel als ter preventie
- burn-out, zowel voor herstel als ter preventie
- afbouwen van stress
- verminderen van angstklachten of paniekaanvallen
- leren omgaan met agressie
- toename van zelfwaardering
- afname van spanningsklachten, zoals nek-, schouder- en rugklachten
- afname overgewicht
- verbetering lichamelijke conditie

Voor wie?

Runningtherapie kan dus worden ingezet bij de behandeling van mensen met uiteenlopende problemen en klachten. Tegelijkertijd is het van net zo'n grote waarde voor mensen die (nog) geen klachten hebben, maar die zichzelf ten doel hebben gesteld om een betere balans te krijgen tussen arbeid (inspanning, sport, werk) en rust (herstel, ontspanning).

Binnen runningtherapie zijn drie gebieden te onderscheiden:

Curatie – herstel van klachten

Voor mensen die al klachten hebben, kan runningtherapie een aanvulling zijn op de huidige behandeling. Veelal zal de therapie dan verzorgd worden door een runningtherapeut die daarnaast ook fysiotherapeut of psycholoog is. Verwijzing door een (huis-)arts of psycholoog is meestal niet vereist.

Reïntegratie – terugkeer naar werk of sport
Voor mensen die (tijdelijk) in een arbeidsonge-

schiktheidssituatie terecht zijn gekomen, kan runningtherapie onderdeel uitmaken van het zogenoemde arbeidsreïntegratieproces. Hiervoor dient een bedrijfsarts of werkgever een verzoek in te dienen om een programma op maat samen te kunnen stellen.

Preventie – voorkomen van klachten

Vanuit de fysiotherapie wordt helaas vaak reactief gewerkt; men komt pas bij een hulpverlener op het moment dat de klachten al aanwezig zijn. Runningtherapie, of het regelmatig op verantwoorde wijze hardlopen of anders bewegen, heeft de meest toegevoegde waarde op het moment dat het gedaan wordt voorafgaand aan het krijgen van klachten.

“Hardlopen stimuleert bij uitstek de gezonde emotionele processen in de mens en zorgt voor een geestelijk en fysiek vitaal gevoel. Beweging is goed voor het lichaam, het brengt de geest tot rust.”

Voor conditie én cognitie

Voldoende lichaamsbeweging is goed voor de cognitie; er worden nieuwe bedradingen aangelegd. Lichamelijke activiteit zet biologische veranderingen in gang die hersencellen aanzet zich met elkaar te verbinden. Dit maakt dat je in de hersenen makkelijker nieuwe informatie kunt verwerken en opslaan. Net als je lichaam, wordt dus ook je brein flexibeler en sterker naarmate het meer gebruikt wordt. Alles wat we doen, denken en voelen wordt bepaald door hoe onze hersencellen verbinding met elkaar kunnen maken. Die nieuw aangelegde bedradingen die je door lichaamsbeweging hebt gekregen, zorgen er op die manier ook voor dat je makkelijker kunt leren.

Hoe meer informatie het brein heeft op te nemen, des te meer activiteit tussen de neuronen (zenuwcellen) ontstaat en des te makkelijker zij signalen

naar de hersenen afgeven. Als je in goede conditie bent en veel blijft bewegen, ben je in staat om efficiënter te leren en te functioneren. Je veerkracht, aanpassingsvermogen, concentratie en geheugen nemen toe.

Stop het piekeren... ga hardlopen!

De echte hardloper weet er alles van: hardlopen is meer dan een goede conditie opbouwen en getrainde spieren hebben. Hardlopen kan het hoofd leegmaken en je nieuwe energie geven. Hoe dat werkt?

Hardlopen bevordert het nadenken; daarmee gaat het piekeren tegen. Dit komt omdat hardlopen een bepaald gebied in de hersenen stimuleert: de prefrontale cortex, gelegen aan de voorzijde van de hersenen. Dit hersengebied is verantwoordelijk voor planning en oplossingsvaardigheden. Hardlopen maakt piekeren dus onmogelijk. Het helpt je om beter te plannen en tot effectievere oplossingen te komen. Hoe fijn is dat?!

Esther Koning is al 6 jaar actief als runningtherapeut en heeft de meest uiteenlopende mensen met verschillende klachten bijgestaan in het proces naar lichamelijke en geestelijke vitaliteit. Esther is naast runningtherapeut tevens coach. Met haar bedrijf Runningstar wil ze mensen helpen bij het verbeteren van hun geestelijke en fysieke conditie en ze laten genieten van de natuur en de ontspannende werking daarvan. Immers: fysieke en geestelijke conditie gaan hand in hand.

Op www.runningstar.nl vind je nadere informatie over de verschillende mogelijkheden:

Sparrun© - een boost voor je geestelijke en fysieke conditie

Runningtherapie - voor mensen met een depressie of andere psychische klachten

Corporate running - voor werkgevers en werknemers