

Column Pieter Bullens

Gun jezelf een gezonde levensstijl

“Meneer Bak (46) wilde een nieuwe start maken en zijn overgewicht aanpakken. Hij begon met een dieet en hardlopen. Op zijn mobieltje had hij een speciale app gedownload om zijn vorderingen bij te houden. Al na anderhalve week kreeg meneer Bak enorme last van zijn knieën. Hij beweegt sindsdien moeizaam. Hardlopen zit er voorlopig niet meer in en van afvallen is helaas niets gekomen. Heel jammer, want meer bewegen was een prima plan. Niet alleen voor zijn fysieke gezondheid. Wie fit en actief is, zit beduidend beter in zijn vel. Overgewicht kan je enorm in de weg zitten en vergt veel van je gewrichten. Met allerlei chronische en pijnlijke klachten van dien. Gun jezelf een gezonde levensstijl en probeer die overtollige kilo's kwijt te raken. Daarmee kun je operaties voorkomen. Veel overbelaste enkels of knieën zijn een resultaat van overgewicht. Als je eenmaal op gewicht bent, verdwijnen die klachten ook weer.

Het is lastig om je dagelijks patroon aan te passen, zeker in het begin. Maar goede

gewoontes kun je aanleren. Dat lukt al na een paar weken volhouden. Ik adviseer mijn patiënten vooral begeleiding of een buddy te vragen. Je kunt het vaak niet alleen, je hebt aanmoediging nodig. Conditie gaat te paard en komt te voet. Er zijn ook verschillende sportclubs met lotgenoten, dat motiveert en stimuleert meer. Bouw het sporten rustig op en begin niet fanatiek met een sport als hardlopen die blessure gevoelig is. Kies liever voor fietsen, zwemmen en wandelen. Daarmee loop je nauwelijks kans op blessures. Ook voor mensen met overgewicht zijn dit ideale sporten. Het is een leuke en ontspannende manier om aan je gezondheid te werken. We willen toch allemaal fit en pijnloos ouder worden?



Orthopedisch chirurg
Pieter Bullens is
gespecialiseerd in
ondermeer trauma
(ongevals) chirurgie en
voet- en enkelchirurgie