



Huisarts en Wetenschap

www.henw.org

Redactie

Dr. H.C.P.M. van Weert, hoofdredacteur
Dr. L.E. Bröker
Dr. J.W.L. Cals
Dr. H.C.A.M. van Rijswijk
Dr. H.J. Schers
Dr. W.E.M. Spinnewijn
Prof. Dr. Th.J.M. Verheij
Dr. J.C. van der Wouden

Redactiesecretariaat

H. Helsloot, M.N. Oosterom,
A. Stalenhoef, S.H. Umans
Postbus 3231, 3502 GE Utrecht
T (030) 282 35 50 F (030) 282 35 01
E-mail redactie@nhg.org

Basisvormgeving

Helfrich ontwerp bureau, Deventer

Nederlands Huisartsen Genootschap

Mercatorlaan 1200, 3528 BL Utrecht
Postbus 3231, 3502 GE Utrecht
T (030) 282 35 00, F (030) 282 35 01

Uitgeverij/advertentie-exploitatie

Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Uitgeverij.
Postbus 246, 3990 GA Houten
Hafize Guven-Onder (030) 638 39 75, h.guven@bsl.nl
Paul Bakker (030) 638 39 28, paul.bakker@bsl.nl
Advertenties behoeven de goedkeuring van de redactiecommissie.
Inzenden aan de uitgeverij, media.marketing@bsl.nl

Abonnementenadministratie

Klantenservice Bohn Stafleu van Loghum
Postbus 246, 3990 GA Houten
T (030) 638 37 36, F (030) 638 39 99
Voor informatie en bestellingen raadpleeg
www.bsl.nl

Nieuwe abonnementen

Abonnementen kunnen op ieder gewenst moment worden aangegaan en worden stilzwijgend met telkens een jaar verlengd tot wederopzegging. Een abonnement wordt eenmaal per jaar bij vooruitfacturering voor het aankomende jaar berekend. Een studentenabonnement loopt gelijk met het studiejaar, van 1 september t/m 31 augustus, en wordt stilzwijgend met telkens 1 jaar verlengd tot wederopzegging. Een studentenabonnement heeft een maximale looptijd van 2 jaar en wordt dan automatisch omgezet in een regulier abonnement. Bij wijziging van de tenaamstelling en/of het adres verzoeken wij u de adreswijziging met de gewijzigde gegevens op te sturen naar Bohn Stafleu van Loghum. Beëindiging van het abonnement kan uitsluitend schriftelijk en dient uiterlijk 2 maanden voor afloop van het lopende abonnementsjaar te zijn ontvangen.

Abonnementenprijzen

Jaarabonnement (incl. verzend- & administratiekosten)
particulieren: € 157,-
studenten: € 78,50
losse nummers: € 17,25
jaarabonnement online: € 125,-
jaarabonnement online + folie: € 172,50
Prijswijzigingen voorbehouden
Voor buitenlandse abonnees geldt een toeslag op deze prijzen. Niet hiervoor genoemde prijzen op aanvraag of via www.bsl.nl.

Levering en diensten geschieden volgens de voorwaarden van Springer Uitgeverij, gedeponeerd bij de Kamer van Koophandel te Utrecht onder dossiernr. 32107635 op 1 januari 2008. De voorwaarden zijn in te zien op www.bsl.nl, of worden de koper op diens verzoek toegezonden.

ISSN 0018-7070

De redactie werkt volgens een redactiestatuut dat de onafhankelijkheid van de redactie waarborgt. De NHG-Standaarden en het NHG-nieuws vallen onder de verantwoordelijkheid van het NHG. De artikelen uit H&W zijn voor NHG-leden, abonnees van de online-editie van H&W en abonnees van de gecombineerde folio/online-editie van H&W ook toegankelijk via de vakbibliotheek van Bohn Stafleu van Loghum: www.h&w.bsl.nl.

H&W
PRINT

uitgeversverbond
Groep uitgevers voor
vak en wetenschap

Panta rhei

'Alles beweegt!' Heraclitus zei het al in 500 voor Christus en het zal u niet ontgaan dat dit congresnummer letterlijk bol staat van bewegen. Toch was rust in de geneeskunde heel lang de geldende norm. Pas in de jaren tachtig van de vorige eeuw kwam de ommekeer. Rusten na een hartinfarct bleek niet meer nodig, bedrust bij een hernia verdween. Sterker nog, men moest juist gaan sporten. En na een operatie of bevalling moet iedereen zo snel mogelijk weer op de been zijn om trombose te voorkomen.

Bewegen heeft binnen de gezondheidszorg allengs een grotere plaats gekregen. Aanvankelijk ging het vooral om begeleid therapeutisch bewegen: een uurtje zwemmen in een verwarmd bad of fitness bij artrose en spierziekten onder begeleiding van een fysiotherapeut. Inmiddels kun je ook je psychische problemen te lijf door te rennen of te schaatsen met je (virtuele) persoonlijke coach.

Bewegingsarmoede

De voortschrijdende technologie zorgt tegelijkertijd voor een toenemende bewegingsarmoede en dat is zorgelijk. Wie te weinig beweegt, maakt kans op een chronisch positieve energiebalans en het ontstaan van diabetes mellitus type 2. Hoe dat werkt, wordt duidelijk in het artikel van Stefan Praet. Hij legt ook uit dat niet iedereen met diabetes mellitus hetzelfde inspanningprogramma moet volgen, patiënten moeten een advies op maat krijgen.

Gebrek aan beweging maakt dat we met z'n allen zwaarder worden, met alle gezondheidsrisico's vandien. En als we eenmaal dikker zijn, gaan we nog minder bewegen, zo wordt vooral pijnlijk duidelijk bij kinderen. De overheid heeft zelfs al een voorstel gedaan om kinderen les te geven in vallen! De verhoudingen zijn zoek. Toch laten cijfers van het Sociaal en Cultureel Planbureau zien dat het aantal sporters nog steeds stijgt. Vooral individuele sporten als zwemmen, fietsen, fitness en hardlopen zijn populair. Maar we gaan wel in de auto naar de sportclub.

Bewegen is niet meer geïntegreerd in ons dagelijks leven.

Gezond bewegen

Dagelijks bewegen is echter goed voor iedereen, voor mensen met diabetes maar ook voor huisartsen. Want hoe zit dat bij ons? Hoeveel huisartsen sporten regelmatig? Halen we zelf de norm van gezond bewegen – minimaal vijf keer per week dertig minuten matige inspanning – of beperken we ons tot het loopje van de spreekkamer naar de wachtkamer en de dagelijkse fitness met de visitetas? Hoe geloofwaardig zijn wij wanneer we patiënten proberen te overtuigen van het nut van bewegen? Geeft u überhaupt wel eens expliciet een beweegadvies of laat u dat over aan de praktijkondersteuner of de fysiotherapeut?

En als we de patiënt dan uiteindelijk met z'n allen hebben overtuigd van het nut van inspanning dan stort een (bekende) sporter ter aarde... Dat gebeurt eens in de zoveel tijd en het wordt altijd breed uitgemeten in de pers. Dat geeft een hoop onrust en twijfel, ook bij de al sportende populatie. Moeten we misschien weer terug naar de ouderwetse sportkeuring? Robbart van Linschoten gaat verder in op dit dilemma.

De redactie wenst u in ieder geval voldoende inspiratie om na het lezen niet stil te zitten, want rust roest.

Wilma Spinnewijn

Rubrieken in dit nummer

Huisartsenzorg in cijfers	583
Spreekuur!	646
Column	648, 652
Kennistoets	649
POEM	650
PEARLS	651
Boeken	653