

## Waarom bewegen en sporten helpt



# Het lichaam in balans

Weinig vertrouwen in het eigen lichaam: dat hebben veel mensen met een angststoornis gemeen. Kennis kan dit vertrouwen vergroten. Vizio legt uit hoe het lichaam werkt bij angst. En wat je kunt doen om het lichaam weer in balans te brengen.

Elke emotie, ook angst, is een reactie van je hersenen en je lichaam op een gebeurtenis. Je zintuigen registreren, je hersenen interpreteren en geven vervolgens signalen aan je lichaam om zich klaar te maken voor wat de hersenen denken dat gaat gebeuren.

In het geval van angst maakt het lichaam zich klaar om te vechten of te vluchten: de adrenaline giert door je lijf, je hart klopt sneller zodat bloed naar je armen en benen gepompt wordt. Je ademhaling gaat sneller zodat je spieren van extra zuurstof worden voorzien. Het zweet breekt je uit, je hapt naar lucht en je staat te trillen op je benen. Je bent klaar om het gevaar te

**“Elke emotie, ook angst, is een reactie van je hersenen en je lichaam op een gebeurtenis”**

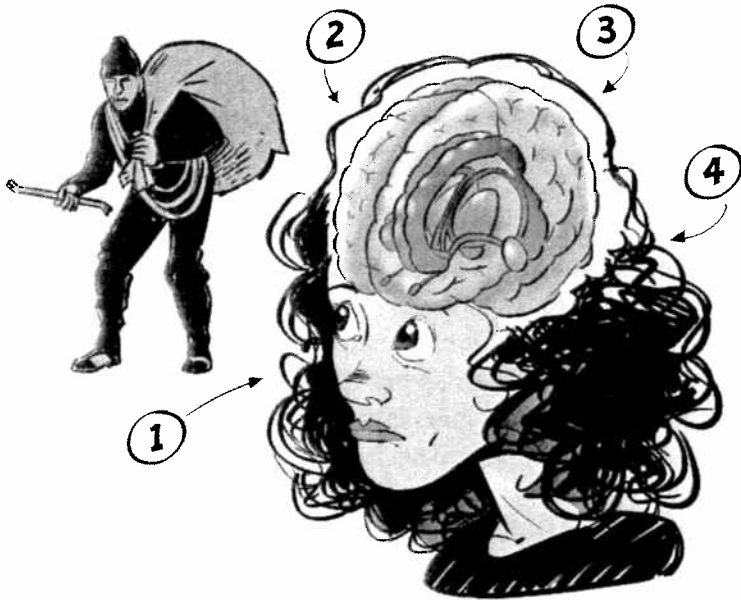
lijf te gaan, of er hard voor weg te rennen. Als mensen een angst- of dwangstoornis ontwikke-

len, interpreteren de hersenen situaties regelmatig fout en reageert het lichaam ook met angst in situaties waar geen vecht- of vluchtreactie nodig is. Stresshormonen als adrenaline worden aangemaakt, maar vaak niet verbruikt. Hierdoor kunnen mensen zich na een paniekaanval nog lange tijd onrustig voelen.

Met name mensen met een paniekstoornis hebben weinig vertrouwen in hun lichaam, en kunnen lichamelijke signalen onterecht als eerste tekenen van een nieuwe paniekaanval interpreteren. Ook gebeurt het dat mensen met dwang activiteiten gaan herhalen om de onrust uit hun lichaam te krijgen. De lichamelijke onrust zorgt zo voor een vicieuze cirkel.

### Klaar voor actie

Als je bij paniek of piekeren stil blijft zitten, blijf je zitten met een lichaam dat klaar is voor actie, met alle lichamelijke onrust als gevolg. Daarom luidt het advies vaak om te bewegen. Het lichaam zou daarmee de adrenaline en noradrenaline verbruiken, waardoor de ademhaling en het hart weer tot rust komt.



### Wat gebeurt er bij angst?

1. Zintuigen registreren wat er gebeurt en sturen de informatie via zenuwbanen naar de hersenen.
2. De amygdala, die zich in de hersenen bevindt, koppelt het signaal direct aan angst op basis van eerdere ervaringen.
3. Andere hersendelen, zoals de prefrontale schors en de hippocampus, kunnen daarna nog extra informatie toevoegen, waarna de amygdala kan besluiten om de angst af te zwakken of verder te activeren.
4. Het overbrengen van deze signalen gebeurt door middel van stoffjes die neurotransmitters heten. Belangrijk bij angst zijn met name: aminoboterzuur, serotonine en glutamaat.

5. Vervolgens geeft de amygdala via de hypothalamus en de hypofyse het lichaam opdracht om hormonen aan te maken: de schildklier maakt adrenaline aan, de bijniere maken noradrenaline aan en de bijnierschors cortisol.
6. Adrenaline en noradrenaline zorgen ervoor dat je bloeddruk omhoog gaat, je hartslag opgejaagd wordt. Het bloed wordt naar armen en benen gepompt, zodat je klaar bent om te vechten of vluchten. Omdat je buik en hoofd tijdelijk minder bloed krijgen, kun je je hierbij duizelig en misselijk voelen.



7. Ook zorgen adrenaline en noradrenaline ervoor dat je luchtwegen verwijd worden zodat er meer zuurstof naar je spieren kan komen.
8. Cortisol zorgt ervoor dat er meer glucose in je bloed komt, zodat je spieren meer brandstof krijgen.
9. Je bent klaar om te vluchten of te vechten.

Hoewel 'bewegen' zo simpel kan zijn als ijsberen, ervaren de meeste mensen dat een wandeling in de buitenlucht meer afleiding en nieuwe perspectieven geeft. Bij een stevige wandeling of intensief sporten krijg je daarnaast een extra bonus: door te bewegen maakt het lichaam endorfine aan, ook wel het geluks-hormoon genoemd.

**“Door te bewegen maakt het lichaam endorfine aan, ook wel het geluks-hormoon genoemd”**

Het tevreden gevoel dat je kan hebben als je met een kopje chocola en beslagen bril zit na te genieten van je wandeling, zit dus niet alleen tussen je oren, maar kent ook een lichamelijke verklaring.

### Herstel van het emotioneel brein

Fysiotherapeut Simon van Woerkom benadrukt dat hardlopen niet alleen op korte termijn een positief effect heeft, door het vrijkomen van endorfine, maar ook op lange termijn. Hardlopen als therapie beïnvloedt namelijk het emotionele brein, dat onder andere de hippocampus, amygdala en de hypothalamus bevat die betrokken zijn bij angstreacties en depressies. 'Runningtherapie is een niet-verbale therapievorm die het brein op een positieve manier kan beïnvloeden, bij met name lichte en milde depressies, maar ook bij angst- en panieklachten. Het werkt op het emotionele brein. Het verschilt dus van psychotherapie en medicatie waarbij met name processen in de hersenschors worden beïnvloed', vertelt van Woerkom. 'Dat dit positief werkt blijkt uit de ervaring van mensen die meedoen aan runningtherapie. Zij geven aan dat het erg moeilijk is om tijdens het lopen door te blijven piekeren en malen.'

**“Het is erg moeilijk om tijdens het lopen door te blijven piekeren en malen”**

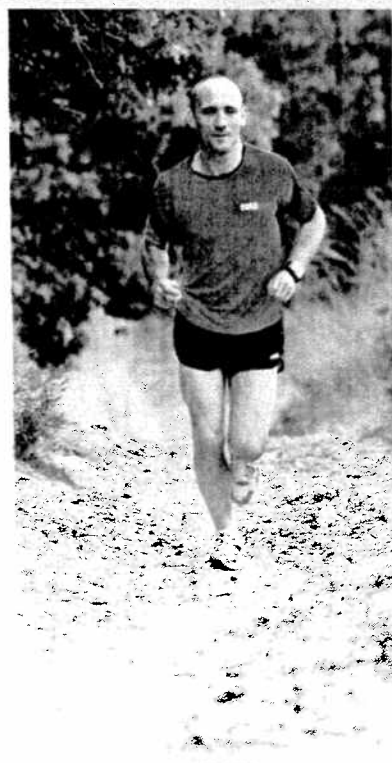
Het emotionele brein wordt op deze manier de kans geboden zich te herstellen wat uiteindelijk ook op lange termijn een ontspannen gevoel oplevert. Het is nog niet duidelijk hoe goed het emotionele brein in staat is zichzelf op deze manier te genezen, maar er is weinig reden om aan te nemen dat herstel van dit lichaamsdeel anders verloopt dan het herstel van bijvoorbeeld een verwonding aan een voet of een infectie.

Het emotionele brein kan zich niet onder alle omstandigheden herstellen. Van Woerkom legt uit: 'Om het emotionele brein te beïnvloeden is het nodig dat je tijdens het hardlopen niet al te langzaam loopt maar zeker ook niet te hard. Hoe dat precies moet verschilt per persoon, maar goed om te onthouden is dat je het emotionele brein op positieve wijze beïnvloedt wanneer je gaat hardlopen op een niveau dat ligt op ongeveer 50 tot 70 procent van je hartslagreserve. Je hartslagreserve is het verschil tussen de maximale hartslag en je hartslag in rust. Praktischer is het aanhouden van de zogenoemde 'babbeldrempel'; hierbij moet je hardlopen op het niveau waarbij je nog wel in staat bent een zin volledig uit te spreken maar waarbij je niet meer in staat bent om tijdens het hardlopen een liedje te zingen. De babbeldrempel heeft per definitie de voorkeur boven het meten van de hartslag omdat sommige medicijnen die voorgeschreven worden bij angst- of panieklachten de hartslag kunstmatig laag houden. Dan is het gebruik maken van de 'babbeldrempel' wel zo handig.'

Naast het zo positief mogelijk beïnvloeden van het emotionele brein is er nog een reden om ervoor te zorgen dat de hartslag niet te hoog wordt. Bij een te hoge hartslag vindt namelijk melkzuurvorming plaats en melkzuur in het lichaam kan juist voor paniek-aanvallen zorgen. Het is zelden goed om dingen te overdrijven, dat geldt dus ook voor hardlopen.

### Simon van Woerkom

**Simon van Woerkom (1969) is fysiotherapeut/runningtherapeut in Malden. In 2003 startte hij met de eerste cursus runningtherapie waarbij hij vanaf 2006 Bram Bakker inhuurde voor het geven van gastlessen. Uiteindelijk leidde dit contact in**



**2008 tot het samen schrijven van het boek *Runningtherapie; het standaardwerk voor lopers en professionals.***

## Hardlopen als vorm van exposure

Naast het herstellen van het emotionele brein, heeft beginnen met hardlopen ook nog andere voordelen. Het blijkt te werken als een soort exposure-therapie. "De fysieke symptomen die optreden als je gaat hardlopen lijken verdacht veel op de symptomen van een angst- of paniekaanval", legt van Woerkom uit. "Het grote verschil is dat zodra je ophoudt met hardlopen, de fysieke symptomen als versnelde ademhaling, gevoel van benauwdheid en versnelde hartslag óók zullen ophouden. Bij een angst- of paniekaanval zal de symptomatiek niet zo snel verdwijnen en zijn oorzaak en gevolg niet zo makkelijk aan te wijzen. Runningtherapie is daarmee inderdaad een vorm van exposure; je stelt iemand bloot aan datgene waar hij bang voor is en laat iemand ervaren dat dat géén catastrofale gevolgen heeft. Vervolgens wijs je hem/haar op het feit dat de persoon in kwestie zelf de symptomen kan laten afnemen; simpelweg door hardlopen over te laten gaan in normaal wandelen.

### "Je vergroot de zelfredzaamheid"

Je vergroot de zelfredzaamheid van die persoon waarna je kan proberen de stap te maken naar andere activiteiten dan fysieke training. Advies in deze; probeer de uitademing ongeveer twee tot vier keer zo lang te laten duren als de inademing. Dit zal een afname van de hartfrequentie teweeg brengen waardoor de symptomen langzaam uit zullen doven.'

### Meer informatie?

Meer uitleg over het emotionele brein en hoe deze te beïnvloeden is, is te vinden in het boek *Het brein als medicijn*, geschreven door David Servan-Schreiber.

Meer uitleg over hardlopen als therapie is te vinden in het boek *Runningtherapie; het standaard werk voor lopers en professionals*, geschreven door Bram Bakker en Simon van Woerkom.

Ben je op zoek naar een runningtherapeut? Kijk dan op [www.runningtherapie.nl](http://www.runningtherapie.nl).

Wil je samen met lotgenoten rennen? Meld je dan bij je lotgenotencontactgroepbegeleider, of bij [tinekekuipers@adfstichting.nl](mailto:tinekekuipers@adfstichting.nl).

Raadpleeg eerst je huisarts of een sportarts voordat je intensief gaat sporten.

## Keep on running

Of je nu besluit om zelf te gaan wandelen na een angst- of paniekaanval, of dat je besluit om hardlopen als therapie in te zetten, je zult merken dat je prettiger psychisch in je vel zit als je lichaam in balans is. Simon van Woerkom: 'Afsluitend zou ik willen aangeven dat alle theorie één kant van het verhaal is. De andere kant is veel praktischer van aard; start to run and ... keep on running!'

Tekst • **Margaret Massop**

Illustraties • **Michiel Offerman**  
([www.michielofferman.nl](http://www.michielofferman.nl))

Foto's • **Patrick Nijhuis**



## Liever hardlopen dan weglopen

Moe, voel me uitgeput. Toch schoenen aangedaan, hardloopkleding. Tien minuten later loop ik samen met mijn hond door de uitgestrekte weilanden. Heerlijk. Eindelijk weer rust in mijn hoofd. Nergens meer aan te denken. Het eeuwige malen en piekeren staat even op stand-by. Wat een wereld van verschil. Een uurtje later voelde ik me nog rot en down. Alleen maar gepieker en negatieve gedachten over thuis en mijn werk. Maar ik heb het idee dat het allemaal wel meevalt. Ik kom er wel weer doorheen. Ik kan ook dit handlen.

Hardlopen heeft me het afgelopen jaar zo veel gebracht. Na bijna een jaar van intensieve therapie (andere voor depressie), ging het nog steeds niet goed met me. Ik kreeg andere medicatie, waar ik hoop van zou aankomen. Nog meer. Dat wilde ik niet meer. Dus misschien toch maar meer bewegen. Ik heb begonnen met hardlopen en nooit meer opgehouden. Heel rustig opgebouwd. 5 minuten lopen, paus wandelen. 20 minuten, 30 minuten, een uur. Het gaf en geeft me nog steeds een gevoel van overwinning over mezelf. M'n grenzen beetje bij beetje verleggen. De uitdaging met jezelf aangaan, om steeds verder te kunnen lopen. Een geweldig gevoel geeft dat. Vooral als je ook nog in die overbekende 'ruimte' komt. En uiteindelijk zelfs een halve marathon uitloopt. De kick die dat geeft, maar vooral ook in het trouwen. Daar profiteer ik ook op andere vlakken van, bijvoorbeeld in werk en relaties. Ik loop nu nog meer weg voor problemen. Ik ga ze aan, met of zonder hulp van anderen.

Maar hardlopen is meer dan dat. Inmiddels is het een levensstijl geworden. Om te kunnen hardlopen ook gezond leven. Lopen op een patatje-met, 5 uur slaap of een kater is niet aan te raden. Gezond leven betekent ook lekkerder hardlopen. En lekkerder hardlopen betekent ook weer meer energie en een fittere geest. Bovendien voel ik me letterlijk beter in mijn vel zitten.

Kortom, hardlopen is voor mij een uitlaatklep die zo veel verder gaat dan alleen even drie of vier keer een uurtje lekker bewegen. Na lang in de ziekte te hebben gezeten, werk ik inmiddels weer met plezier in mijn sociale leven weer een beetje opgebouwd en sta ik sinds jaren weer positief in het leven te staan voor me. Depressieve gevoelens zijn er nog wel, maar ze komen en gaan en zijn lang niet meer zo vaak. Er zijn veel factoren die hieraan hebben bijgedragen, therapie, familie en vrienden, leuk maar zeker ook hardlopen! Mijn motto is inmiddels dan ook: *'Liever hardlopen dan weglopen'*.

Trudy van Boxtel

