

Hersenletsel? Blijf in beweging

Ook beschadigde hersenen zijn gebaat bij bewegen en sport

Bewegen en sporten is niet alleen goed voor het lichaam, het is ook goed voor de hersenen. Sterker nog, onze hersenen hebben het nodig. Esther Gerritsen, behandelaar Hersenz, legt uit hoe dat precies zit. Ook vertelt ze over de goede ervaringen met de beweegmodule van het behandelprogramma Hersenz dat Op Pad aanbiedt.



Esther Gerritsen, die zelf graag tennist: "Voor iedereen met NAH zijn er mogelijkheden om te gaan bewegen of sporten."



"Alle beweging helpt. Iets doen is altijd beter dan niets doen", zegt Esther Gerritsen, fysiek- en thuisbehandelaar Hersenz en werkzaam bij Op Pad. "Bewegen en sport is belangrijk. Dat geldt voor iedereen en ook voor mensen met NAH. Het is goed voor je gezondheid, hart, longen, spieren en geest. Sporten stimuleert de aanmaak van gelukshormonen, je voelt je lekkerder in je lijf en het kan je sociale contacten bieden." Dat alles geldt voor iedereen. Maar wat geldt voor mensen met NAH in het bijzonder? "Mensen met NAH hebben een kwetsbaarder brein. Wetenschappelijk is aangetoond dat bewegen het brein positief beïnvloedt, ook een beschadigd brein. Mensen met NAH hebben beweging echt nodig. Vroeger werd gedacht dat een kapot brein niet meer kon herstellen. Tegenwoordig weten we dat beweging de aanmaak van nieuwe hersencellen stimuleert en ook de aanleg van nieuwe verbindingen, zodat de hersencellen beter met elkaar communiceren."

Ook op andere fronten hebben mensen met NAH baat bij sport en bewegen, vervolgt Esther. "Het verbetert de cognitieve vaardigheden en het verlaagt het stressniveau. Dat laatste is voor mensen met NAH extra belangrijk, want stress laat onze hersenen slechter functioneren. Dat geldt des te sterker voor iemand met NAH. En ten slotte: door meer te bewegen ga je beter slapen. Slecht slapen is een bekend probleem bij mensen met NAH."

Hindernissen overwinnen

Als je dit weet, zou je onmiddellijk willen gaan bewegen en sporten toch? "Dat klopt", beaamt Esther. "Toch weten we dat veel mensen, juist ook met NAH, die stap niet nemen. Er zijn namelijk allerlei factoren die mensen met NAH ervan weerhouden om te gaan bewegen."

Esther noemt enkele voorbeelden van belemmeringen: "Onzekerheid en angst voor het onbekende, angst om wat andere mensen van je denken (bijvoorbeeld op de sportclub), niet weten welke sport of beweegvorm bij je past, een sportschool met te veel prikkels, bang om moe te worden terwijl je al zo vaak vermoeid bent."

Aan dat laatste voegt Esther meteen toe: "Bewegen helpt juist om vermoeidheid tegen te gaan."

Ook de moeite om initiatief te nemen en uitstelgedrag kunnen mensen met NAH hinderen om te gaan bewegen. "Toch is het belangrijk om die hindernissen te overwinnen", pleit Esther.

Beweegmodule Hersenz

Hersenz, het succesvolle landelijke behandelprogramma dat Op Pad haar cliënten aanbiedt, heeft een module bewegen. We zoomen hier in op deze module.

'Wetenschappelijk is aangetoond dat bewegen het brein positief beïnvloedt, ook een beschadigd brein'

"De module bewegen bestaat uit het onderdeel psychomotore therapie (PMT) en het onderdeel functioneel bewegen. Daarbinnen leren we de deelnemers omgaan met de veranderingen en beperkingen door het hersenletsel en gaan we op een gegeven moment ook echt sporten, dat wil zeggen: naar de sportschool."

De psychomotore therapie binnen Hersenz wordt geboden door speciaal hiervoor opgeleide therapeuten. Het voert te ver om uit te leggen wat het precies is, maar Esther is er enthousiast over. "Ik kende het niet, maar er ging een wereld voor me open. Het is een bewegings- en lichaamsgerichte therapie en het heeft voor mensen met NAH veel te bieden."

In een volgende editie van NieuwsPad zullen we specifiek aandacht besteden aan psychomotore therapie.

Meer zelfvertrouwen

Esther ervaart de beweegmodule binnen het programma Hersenz als waardevol. "Ik zie deelnemers die bij aanvang nog onzeker zijn binnen de groep, maar door het programma steeds meer zelfvertrouwen krijgen. En ik zie ook dat ze er plezier in hebben. Verreweg de meesten willen daarna beweging en sport tot een vast onderdeel van hun leven maken, omdat ze de waarde ervan ervaren. De één gaat naar een wandelgroepje, de ander gaat naar de prikkelarme uren op de sportschool of naar een speciale NAH-sportgelegenheid. En zo zijn er meer voorbeelden."

Tot slot: "Voor iedereen met NAH zijn er mogelijkheden om te gaan bewegen of sporten. Er is altijd wel iets te vinden wat je kunt doen en wat je leuk vindt. Mijn ervaring is dat als mensen iets gevonden hebben wat ze leuk vinden, ze dan ook gemotiveerd blijven. Gemeenten hebben buurtsportcoaches en instanties die mensen kunnen helpen om een passende invulling te vinden. Ik verwijs cliënten vanuit Hersenz door naar zulke coaches."