



## Een kop groter maken

Wij Nederlanders zijn weliswaar het langste volk ter wereld, maar aan het eind van de dag zijn ook wij een klein stukje korter. Hoe kan dat? Dat komt omdat we door de zwaartekracht overdag een klein beetje krimpen en onze tussenwervelschijven als citroentjes uitgeperst worden. 's Nachts moet het lichaam daar dan weer water inpompen. Maar gezien het feit dat niemand hangend als een vleermuis slaapt en ook niet net zo lang slaapt als dat hij overdag op de been is, lukt dat onvoldoende. In de loop van de jaren worden de tussenwervelschijven dus steeds dunner en droger.

We gaan het in deze column hebben over **preventie**, dus voorkomen dat de tussenwervelschijven met het stijgen der jaren steeds meer inzakken. Er is in dat verband een aantal sleutelwoorden: **strekken, bewegen en spieren**. Het hangt ook allemaal met elkaar samen, letterlijk en figuurlijk. Passief zitten, staan of hangen maakt het Moeder Aarde wel heel makkelijk om ons naar haar toe te trekken (zwaartekracht). Dus begin de dag met in de douche al goed te strekken. Probeer de rug lang te maken. Overal waar er even gelegenheid voor is: strekken, diep inademen en láááng maken die rug.

Bewegen is net zo belangrijk. Spieren doen alleen iets als ze worden aangesproken. Dus afwisselen, de spieren van buik en rug wat te doen geven, zodat ze als stootdempers kunnen werken. Natuurlijk lukt dat alleen als er spieren **zijn**. Die verdwijnen door niets te doen helaas vanzelf, maar ze komen niet vanzelf terug. Daar moet ú wel wat voor doen. En eerlijk gezegd: het maakt niet uit wat.

Het belangrijkste is iets doen, met name dus bewegen. En het beste is iets doen wat u leuk vindt en wat uw lichaam leuk vindt. We hoeven niet allemaal te gaan fitnessen of bodybuilden, maar we moeten wel allemaal iets - aangepast aan uw lichaam en leeftijd - **doen**.

Dus geen uitvluchten meer, geen excuses dat u geen tijd heeft om naar de sportschool te gaan. En ook hier geldt: alle kleine beetjes helpen. De trap nemen, zelf de koffie gaan halen, met de hond een blokje om, te voet naar de bakker, met de fiets boodschappen doen et cetera. Een kleine troost uit de ervaring van iemand die al bijna vijftig jaar hernia's opereert: het zijn niet alleen de dikke mensen die een hernia krijgen.

De slankheidswaan is gelukkig wat op zijn retour. Je hoeft met je BMI echt niet op het minimum te zitten. In het midden is ook al heel mooi. Iedereen heeft namelijk zijn eigen optimale gewicht en dat verschilt van persoon tot persoon. Let wel: dit is geen pleidooi voor laat maar waaien. Optimaal betekent niet overgewicht. Meestal is het zo dat er naast te veel vet te weinig spieren zijn om het allemaal te dragen. Probeer dan maar eens goed te strekken.

Een gezond lichaam begint bij gezond en vooral **niet meer** eten dan nodig. Onze borden zijn te groot en we neigen ernaar om het bordje leeg te eten tot we verzadigd zijn. En dan is het al snel té veel. En laten we wel wezen, de oude Latijnse wijsheid geldt nog steeds: mens sana in corpore sano (een gezonde geest in een gezond lichaam). Oftewel om goed te kunnen leven, werken en functioneren, hebben we goed onderhouden gereedschap nodig. Laten we beginnen bij ons eigen lichaam.

*Drs. Patrick Simons*, neurochirurg