

Overgangsklachten zijn vervelend, maar gelukkig kun je er zelf veel tegen doen. Sport blijkt een goede remedie tegen opvliegers en ander menopauzeleed.

Sporten tegen de opvliegers

door Ingrid Beckers

Meer dan een miljoen vrouwen in Nederland zijn in de overgangleeftijd, tussen 45 en 55 jaar. Voor de meesten van hen gaat deze periode gepaard met veel lichamelijk en geestelijk ongemak. Neem die vervelende opvliegers: voer je net het woord in een belangrijke vergadering, klotst het zweet er ineens aan alle kanten uit! Van de vrouwen in de overgang noemt 80 procent opvliegers de naaste kwaal in de hele periode dat ze hun vruchtbaarheid verliezen.

Welnu dames, er is goed nieuws: sporten helpt deze opvliegers verminderen, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek. Hoe dat zit? „Stressfactoren spelen een grote rol bij het ontstaan van opvliegers”, legt Henriëtte Rijdsdijk, woordvoerder van zorgorganisatie Care for Women, uit. „Omdat beweging ontspant, verminderen de opvliegers. Bovendien komt na een half uur intensief sporten het bekende gelukshormoon endorfine vrij. Dat heeft weer positieve invloed op overgangsklachten, die vaak indirect gevolg zijn van opvliegers, zoals vermoeidheid, onrust, depressiviteit. Wij adviseren vrouwen dan ook altijd te sporten tijdens de overgang.” Er zijn ook andere dwingende redenen om op middelbare leeftijd – en het liefst nog daarvoor – eindelijk van die bank af te komen. Zo is onder vrouwen boven de 50 hartfalen doodsoorzaak nummer 1. Dat komt omdat veel vrouwen roken en te dik zijn, maar ook omdat ze vanaf hun 40ste minder van het hormoon oestrogeen aanmaken. In het boek *Menoproof* hamert gynaecoloog Wilma Smit daarom op het belang van voldoende beweging vanaf 40 jaar. „Het goede cholesterol HDL stijgt door sport, terwijl het slechte cholesterol LDL daalt. Het risico op hartfalen wordt daardoor minder”, legt Smit uit. „Verder is beweging een effectief middel tegen hoge bloeddruk en diabetes. En vergeet niet de broze botten die opspe-

len op middelbare leeftijd. Sport maakt het spierweefsel sterker en verbetert de kalkopname, waardoor de kans op botontkalking afneemt.”

Dat mag allemaal waar zijn, de realiteit is dat vrouwen zich juist tijdens de overgang vaak te futloos voelen om überhaupt te denken aan een uurtje zumba of poweryoga. Rijdsdijk merkt het in de dagelijkse praktijk van Care for Women, waar vrouwen met overgangsklachten terecht kunnen voor leefstijladvies. „Deze vrouwen werken meestal, hebben thuiswonende kinderen en soms de zorg over ouders. Voor sport zijn ze te moe, denken ze. Sommigen durven niet omdat ze last hebben van gewrichtspijn.

„Wij leggen ze dan uit dat klachten juist verminderen door beweging en helpen met het zoeken naar een geschikte vorm. Dat kan van alles zijn: zwemmen, rennen, fitness. Al stap je twee keer per week een half uur flink door in het park. Het is belangrijk dat je het zelf ook leuk vindt. Zo besloot een cliënt van ons op flamencodansen te gaan, lekker stampen op de vloer. Sinds ze dat doet, heeft ze van botontkalking nauwelijks nog last.”


 reageren?
gezondheid@wegener.nl



foto Image Source

‘Na vier keer trainen zijn mijn armen sterker’

Jonny Schoonderwoerd (48): „Poeh, wat ben ik toch moe, dacht ik steeds. Als ik ’s avonds op de bank ging zitten, viel ik in een mum van tijd in slaap. Door de opvliegers raakte ik snel geïrriteerd. Steeds weer dat gevoel van warm naar koud, terwijl ik net een eigen zaak had geopend. Het werd me allemaal teveel. Als iemand een arm om me heen sloeg, barstte ik in janken uit.

„Tegen de opvliegers slik ik nu tabletten. Ze helpen goed, maar ik bleef moe. Bij Care for Women kreeg ik daarom het advies meer te sporten. Ik deed al aan fitness, één keer per week. Nog meer fitness was het laatste waar ik zin in had. Toch deed ik het. „Onder begeleiding van een fysiotherapeut volg ik nu wekelijks Curves, een fitnessprogramma van anderhalf uur. Na vier keer trainen zijn mijn armen sterker, dat voel ik. En mijn uithoudingsvermogen is verbeterd, want ’s avonds ben ik minder moe. Het sporten zie ik nu ook echt als een moment voor mezelf. Alleen de eerste vijftien seconden denk ik aan mijn werk.”

‘Met je lijf bezig zijn, leidt af van het getob in je hoofd’

Ineke Pacqué (55): „Beetje emotioneel, beetje depressief, opvliegers die komen en gaan. Blèh, ik voel me heel anders door die hormoonschommelingen in mijn lijf. Sporten heb ik altijd heel fanatiek gedaan. Door de stemmingswisselingen had ik er even geen zin meer in. Ik was te moe, dacht ik.

„Toen ik toch weer aan de slag ging met fitness en hardlopen, voelde ik mezelf vrijwel meteen beter. Als je loopt, maak je endorfine aan, waardoor alles van je afvalt. Ik voel me lossier in mijn hoofd. Een goede conditie maakt mij ook zelfverzekerder. Als ik ’s ochtends door het park loop, denk ik: zo, ik doe dit toch maar mooi, niemand pakt mij dit af. Met je lijf bezig zijn, leidt af van het getob in je hoofd. Daarom kun je beter sporten dan op de bank blijven zitten. De boost die ik krijg van een rondje rennen, haal ik niet uit een potje.”