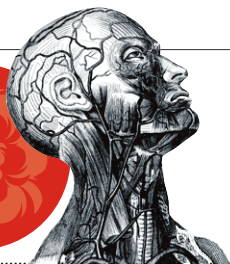


Lust en leven



Verhoogde bloeddruk. Een op de vier Belgen heeft er mee te maken

Stille doder zonder duidelijke symptomen

Zo'n 2,4 miljoen landgenoten kampen vandaag met een verhoogde bloeddruk of hypertensie. "Nog erger is dat de helft daarvan het niet weet en er dus ook niets aan doet. De ziekte geeft dan ook nauwelijks symptomen terwijl het op termijn zware gevolgen kan hebben". Dat zegt dokter Ronald Daelemans, diensthoofd nierziekten van ZNA.

● **Het aantal mensen met verhoogde bloeddruk is de jongste tien jaar met 40% gestegen. Wat zijn daar de oorzaken van?**

Ronald Daelemans: De oorzaken zijn een combinatie van diverse factoren. Soms is het genetisch bepaald. Als je ouders allebei af te rekenen hadden met hypertensie, loop je grote kans het ook te krijgen en moet je je bloeddruk zeker regelmatig checken. Ook de leeftijd is bepalend. Vanaf 50 jaar neemt het risico toe. Verder heeft de levensstijl ook een grote invloed. Mensen met ernstig overgewicht hebben bijna altijd een verhoogde bloeddruk. Ook roken, teveel alcohol, te weinig beweging en teveel zout werken dat mee in de hand. De zoutnorm ligt op 6 gram per dag. In België consumeren we bijna dubbel zoveel.

● **Waarom kan je merken dat het foutloopt?**

Er zijn nauwelijks duidelijke symptomen die dat aangeven. Mensen kunnen er jaren zogezegd gezond mee rondlopen. Vandaar de bijnaam de stille doder. Soms gaat het gepaard met wat hoofdpijn of andere vage klachten. In 90% van de



Het aantal mensen met verhoogde bloeddruk is de jongste tien jaar met veertig procent toegenomen. Iedereen zou best minstens eenmaal per jaar zijn bloeddruk moeten laten checken. FOTO VAN PARYS MEDIA

gevallen wordt het gewoon per toeval ontdekt, omdat patiënten bij de huisarts of in het ziekenhuis belanden met een verwikkeling zoals een hart- of nierprobleem.

● **Hoe beschadigt een te hoge bloeddruk ons lichaam?**

Het tast de bloedvaten in het lichaam aan. Die zorgen er op hun beurt voor dat belangrijke organen zoals hart, nieren en hersenen minder goed gaan functioneren. Je merkt dat niet meteen. Heel vaak ontwikkelen mensen met hypertensie intussen ook an-

dere aandoeningen zoals diabetes en een verhoogde cholesterol die er samen voor zorgen dat de vitale organen alsmäär slechter gaan werken.

● **Hypertensie is het voorstadium van heel wat andere aandoeningen?**

Klopt. Het is hoegenaamd niet onschuldig. Het is een van de belangrijkste oorzaken van hartfalen en hartinfarcten, hersenbloedingen en tromboses, vernauwing van de grote bloedvaten in onderbenen en van nierlijden.

● **Kan je die schade nog herstellen?**

Helaas niet. Van zodra een orgaan is aangetast is dat meestal onomkeerbaar. Het enige wat dan mogelijk is, is de ziekte afremmen door een verandering van levensstijl. Dat is niet gemakkelijk. Mensen willen nog altijd liever een pilletje dan hun eetgewoonten om te gooien.

● **Moeten ook jongeren en kinderen eraan denken?**

Absoluut. Door de veranderde le-

Wat is verhoogde bloeddruk en hoe kan je het correct meten?

● Bij elke harts slag pompt het hart een hoeveelheid bloed in de bloedvaten. De druk die in de slagader wordt gemeten als het hart zich samentrekt, heet de boven-druk.

● Als het hart zich tussen twee samentrekkingen even ontspant wordt de onder-druk gemeten.

● Als de boven-druk hoger is dan 140 en onder-druk hoger dan 90 is er verhoogde bloeddruk.

● De ideale bloeddruk ligt op 120/80.

● Steeds meer patiënten meten vandaag thuis zelf hun bloeddruk met een eigen meettoestel. "Die waarden kunnen soms verschillen van die in het ziekenhuis worden gemeten. Dat komt door het witte jassen-effect, wat bij heel wat mensen stress opwekt en dus een hogere bloeddruk. Wie zelf meet, gebruikt best een elektronisch toestel met een op te blazen manchet op de bovenarm. Gebruik best de arm waar de hoogste bloeddruk wordt gemeten."

vensstijl en het toenemend overgewicht, zien we steeds meer kinderen met een chronisch verhoogde bloeddruk. Hoe sneller dat gedetecteerd wordt, hoe beter we kunnen voorkomen dat er verwikkelingen komen. Iedereen zou minstens eenmaal per jaar zijn bloeddruk moeten laten checken. Dat kan perfect bij de huisarts.

KARIVANHOORICK

Blessures voorkomen met nieuwe trainingmethode

Om de nieuwe trainingmethode bekend te maken, draait Willem Timmermans samen met bekende profvoetballers een dvd hierover. De inspiratie haalde hij bij de Amerikaanse revalidatiespecialist Gary Gray.

● In zijn praktijk als kinesist en sportcoach wordt Mechelaar Willem Timmermans steeds vaker geconfronteerd met sportblessures. "Spierletsels, spierscheuren, gescheurde kruisbanden en omgeslagen enkels komen het meest voor. Een andere manier van trainen en stretchen zou nochtans heel wat van dat leed kunnen voorkomen", meent hij.

Timmermans, die ook *personal trainer* is in fitnesscentra, trok de voorbije maanden naar de VS. Daar kon hij als een van de eerste Belgen opleidingen volgen aan het Gary

Gray-instituut, een instelling gespecialiseerd in revalidatie en functionele training. De Mechelse kinesist raakte er overtuigd van de Amerikaanse aanpak. "Die vertrekt van het principe dat een training moet aangepast zijn aan het doel. Vandaag wordt er zeker door voetballers in fitnesscentra te veel naast de kwestie getraind. Gray vervangt ook de klassieke, statische krachttrainingen door een beweeglijk alternatief. Omdat dit meer aansluit op hoe het lichaam zich echt gedraagt tijdens het sporten. Een lichaam dat functioneler is getraind, zal veel minder vatbaar zijn voor blessures."

Buikspieren

"Zo heeft het voor voetballers weinig zin om liggend sit-ups te oefenen. Geen voetballer zal zoiets ooit tijdens een wedstrijd in de praktijk brengen. Ze bereiden hun buikspieren veel beter voor op bewegingen die ze wel courrant uitvoeren. Dat kan



KV-Mechelen voetballer Jonas Ivens (links) test de nieuwe methode uit met Willem Timmermans. FOTO PATRICK HATTORI

via staande varianten van de buikspieroefeningen. Bij veel fitness toestellen wordt er ook alleen rechtlijnig getraind, in één richting, terwijl in de praktijk het lichaam net veel roterende bewegingen maakt. De meeste blessures gebeuren trouwens bij het uitrekken van de spieren tijdens zo'n draaiende bewegingen. Met gerichte driedimensionele oefeningen kunnen sporters zich daar beter op voorbereiden", vertelt Timmermans verder. "Het is bovendien een methode die op verschillende sporttakken kan worden toegepast."

Om de aanpak beter bekend te maken, komt er een dvd uit. Zo'n acht Belgische profvoetballers, onder wie Jonas Ivens, Tom Caluwé en Wouter Biebaw werken eraan mee. "We tonen hoe het anders kan, zowel op het veld, als bij de krachttrainingen in de fitness." Tegen september zal de dvd op de markt komen.

De dvd aanvragen kan via www.act2prevent.com

KVHO