

Prestatieverbetering ADL voor vrouwen in de overgang

Inleiding onderzoek

Koen Teuben en Silvan Reilman hebben onderzocht hoe vrouwen in de overgang hun prestaties in het dagelijks leven kunnen verbeteren. De overgang kan voor vrouwen een vervelende periode zijn waarbij verschillende overgangsverschuiven ten gevolge van hormonale veranderingen kunnen optreden. Het team heeft een training voor deze doelgroep bedacht die aansluit op de lichamelijke belastbaarheid van een vrouw in de overgang

De overgang

De overgang bij vrouwen is de periode van onregelmatig menstrueren en de eerste menstruatie loze jaren. Vrouwen krijgen te maken met de overgang in de leeftijd van 40 tot 60 jaar. 51 jaar, is de gemiddelde leeftijd waarop vrouwen voor het eerst in aanraking komen met de overgang.

Er zijn 2 verschillende periodes tijdens de overgang

Perimenopauze

Het moment waarop de menstruatie onregelmatiger wordt

Postmenopauze

De periode die een jaar naar de laatste bloeding aanvangt

Overgangsverschuiven die het dagelijks leven kunnen beïnvloeden zijn menstruatieveranderingen, opvliegers, nachtelijke transpiratieaanvallen en klachten door vaginale droogheid.

Voor de overige problemen en klachten waar specifiek aandacht aan besteed kan worden, dit betreft de veranderende zorgfunctie van vrouwen, verwerking van eventuele kinderloosheid, daginvulling en toekomstplannen (Groeneveld et al. 2009).

De innovatieve training

Yoga

De gezondheidsvoordelen die behaald kunnen worden met yoga sluiten namelijk erg goed aan bij de veranderingen waar vrouwen mee te maken krijgen in de overgang zoals, het aankomen in gewicht doordat de stofwisseling langzamer gaat en het veranderen van het slaappatroon.

De gezondheidsverbeteringen van de motorische functies hebben vooral betrekking op de algemene dagelijkse levensverrichtingen.

- **Verbetering van de grijpkracht**
- **Verbetering reactievermogen**
- **Verbetering hand-oog coördinatie**

Uit een onderzoek gericht op mensen met een gemiddelde leeftijd van 52 jaar blijkt dat yoga ook echt deze resultaten oplevert (Yamamoto-Morimoto, Horibe, Takao, & Anami 2019).

Krachttraining

Krachttraining is voor vrouwen in het algemeen gericht op het vet verbranden en het krijgen van een slanker en strakker lichaam. Vrouwen in de overgang krijgen te maken met het aankomen in gewicht, omdat de stofwisseling langzamer gaat. Zo wordt het steeds moeilijker om het gewicht bij te houden. Er zijn verschillende voordelen van krachttraining voor vrouwen in de overgang

- **Sterkere botten**
- **Beter evenwicht en mobiliteit**
- **Minder stress**
- **Goed voor de gezondheid**

Daarnaast heeft het de gezondheid van het lichaam, invloed op het welzijn en de verwachtingen van de toekomst. Daarnaast is uit onderzoek in 2015 gebleken dat 59% van de vrouwen mantel verzorger van een ouder of schoonouder is. Het verzorgen van een ouder persoon vergt lichamelijke inspanningen en daarom is er gekozen om een training te geven waarbij gebruikt wordt gemaakt van gewichten om lichamelijk sterk te blijven.

Resultaat

Naar mate vrouwen een hoger leeftijd bereiken en in de overgang terecht komen daalt het oestrogeengehalte in het lichaam. Door de daling verandert de structuur van de huid, de haargroei en structuur verandert. de botdichtheid kan afnemen, vrouwen kunnen zwaarlijvig worden en de vormen van het lichaam veranderen. Hoe vrouwelijk schoonheidsideaal krijgt hierdoor een nieuwe betekenis.

Naast het begrip vrouwelijkheid, hebben de overgangsverschuiven ook invloed op dagelijkse bezigheden zoals werk. Sommige klachten, zoals opvliegers en concentratieverlies ten gevolge van te weinig slaap, zijn niet direct te koppelen aan de overgang maar wel aan ouder worden.

Het doel van de innovatieve training is het verbeteren van de mentale en fysieke gesteldheid van een vrouw ten tijde van de overgang. Fitness heeft een positieve werking op de zelfverzekerdheid van de mens en dit in combinatie met yoga, bedoeld om innerlijke rust te vinden en wat mogelijk een positieve invloed op concentratie vermindering kan hebben, kan helpen bij het vergemakkelijken van het dagelijks leven van vrouwen (van den Berg. 2016).

Bronvermelding

Breedveld, K. Tiessen-Raaphorst, A. (2006). Rapportage sport, Sociaal cultureel planbureau, Den Haag.

Groeneveld J.M.P.F. et al. (2009) NHG-Standaard De overgang. In: Wiersma T., Boukes F.S., Geijer R.M.M., Goudswaard A.N. (eds) NHG-Standaarden 2009. Bohn Stafleu van Loghum, Houten

Kamelie, R. (6 juli 2016). Krachttraining vrouwen: slank naar de overgang. 11 maart 2019, <https://overgang.info/krachttraining-vrouwen-slank-na-de-overgang/>.

Lamb, Trisha. (2001) Health Benefits of Yoga

Van den Berg, A. (2016). Dit is geen sexy onderwerp (masterscriptie). Universiteit Leiden, Leiden.

Yamamoto-Morimoto, K. Horibe, S. Takao, R. Anami, K. (2019). Positive Effects of Yoga on Physical and Respiratory Functions in Healthy Inactive Middle-Aged People (database). 10 maart 2019, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6329219/>



