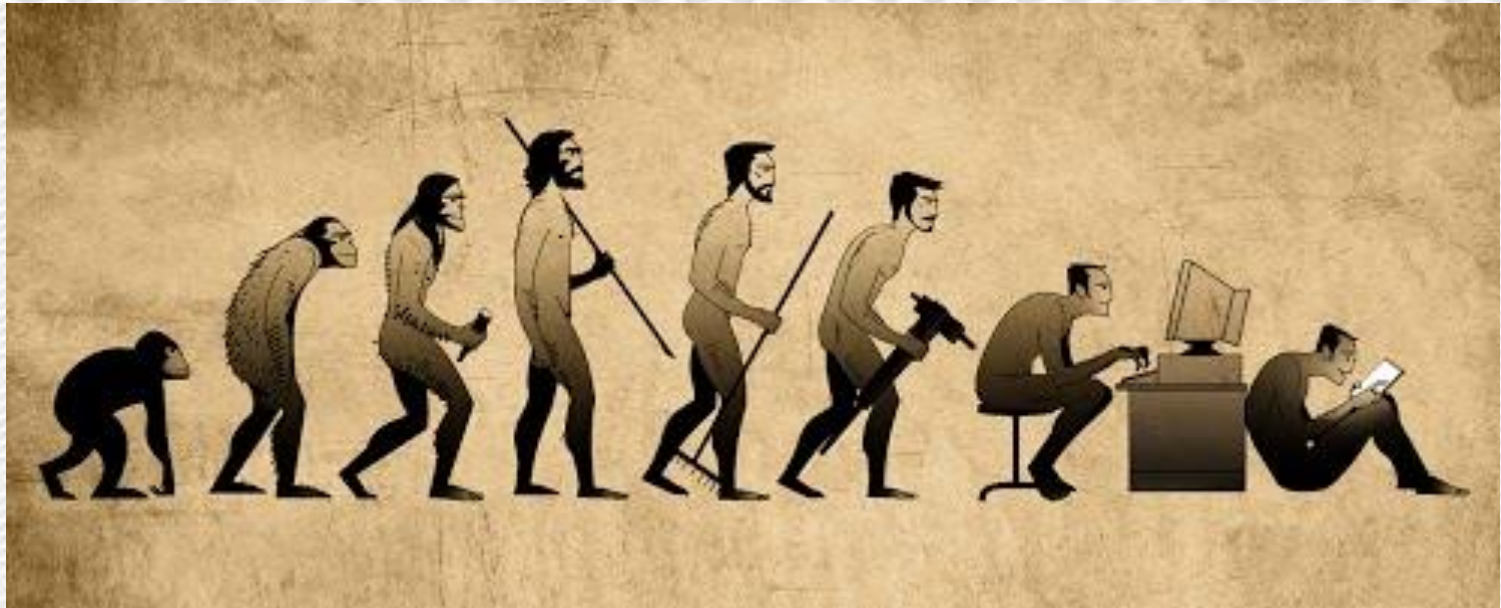


Bewegen met ICT

Een goed idee?





NU IN HET NIEUWS: EINDEXAMEN FREE RECORD SHOP RICHARD NIEUWENHUIZEN SYRIË

18
juli
2012

Niet bewegen is net zo dodelijk als roken



Niet bewegen veroorzaakt bijna net zoveel doden als roken. Foto sxc.hu

zijn verstrekkend

NLAND

Vrouw | Uitgaan | Reizen | Varen | Autov
Snelnieuws | Mobiel | Tips | Strips | TV | S

doodsoorzaak'

iviteit is de tweede doodsoorzaak in de
n staat roken en op de derde plaats
er jaar in de rijke landen is 16 procent het
Door de vergrijzing zullen de maatschappelijke
it de komende decennia fors toenemen.

De gevolgen van niet-bewegen zijn verstrekkend

3.1 Brede literatuurverkenning

Uit een brede literatuurverkenning kwam een aantal wetenschappelijke literatuurstudies naar voren over het ontstaan van gezondheidskundige en veiligheidskundige problematiek door beeldschermwerk (zie bijlage D). Werken achter een beeldscherm is gerelateerd aan een verhoogde kans op gezondheidsklachten.¹³⁻²² Computer- en muisgebruik worden met nekklachten en klachten aan de bovenste extremiteiten (schouders, armen, polsen en handen) in verband gebracht, en daarnaast ook met oogklachten. Toetsenbordgebruik lijkt vooral tot hand-arm klachten te leiden.

- bij > dan 5 uur computer werk 7 maal meer klachten aan nek en schouders als actievere vergelijkingsgroep
- bij > dan 4 uur computerwerk 2 maal zoveel klachten in Arm en hand als bij < dan 4 uur computerwerk

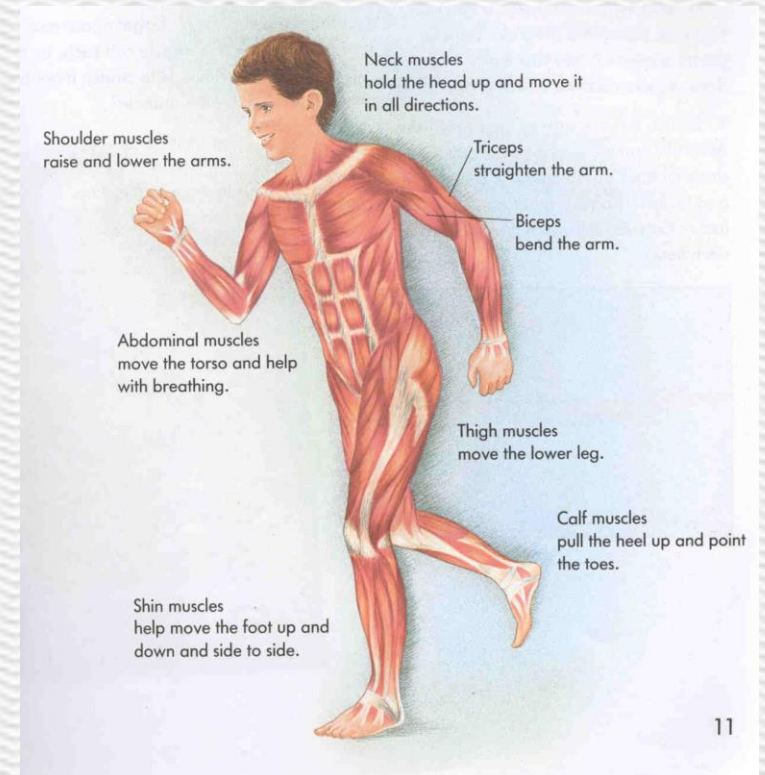
Waarom zouden we eigenlijk bewegen?

(we hebben toch een oplossing voor alles)



- Bewegen is spieren gebruiken (en hart, longen, bloedvaten etc.)
- 40 % (?) lichaamsgewicht is spier

• Gebruik!

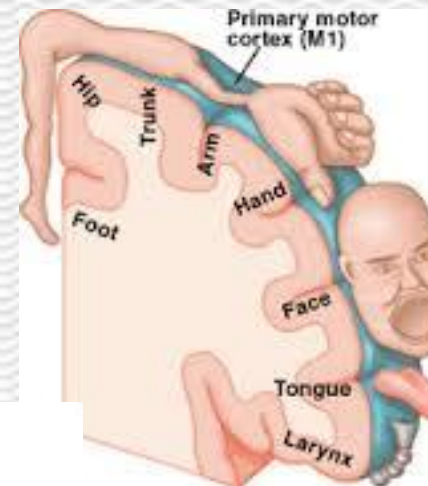
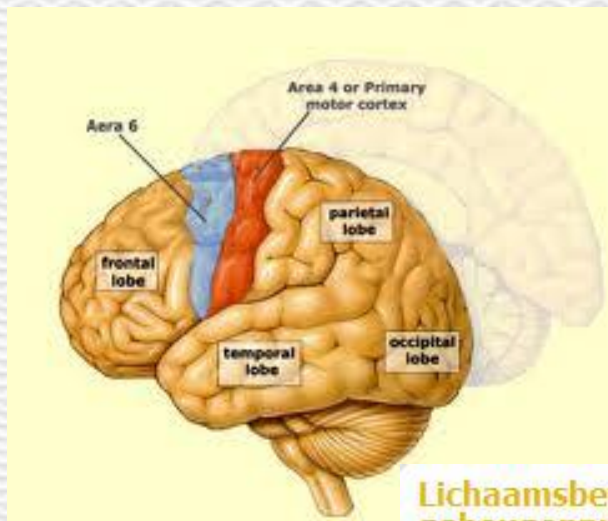


Zeer nauw verbonden met zenuwstelsel:
alertheid (waakzaamheid)



Spierorganisatie is groot deel van de hersenschors

meer hersenverbindingen vergroten het denkvermogen

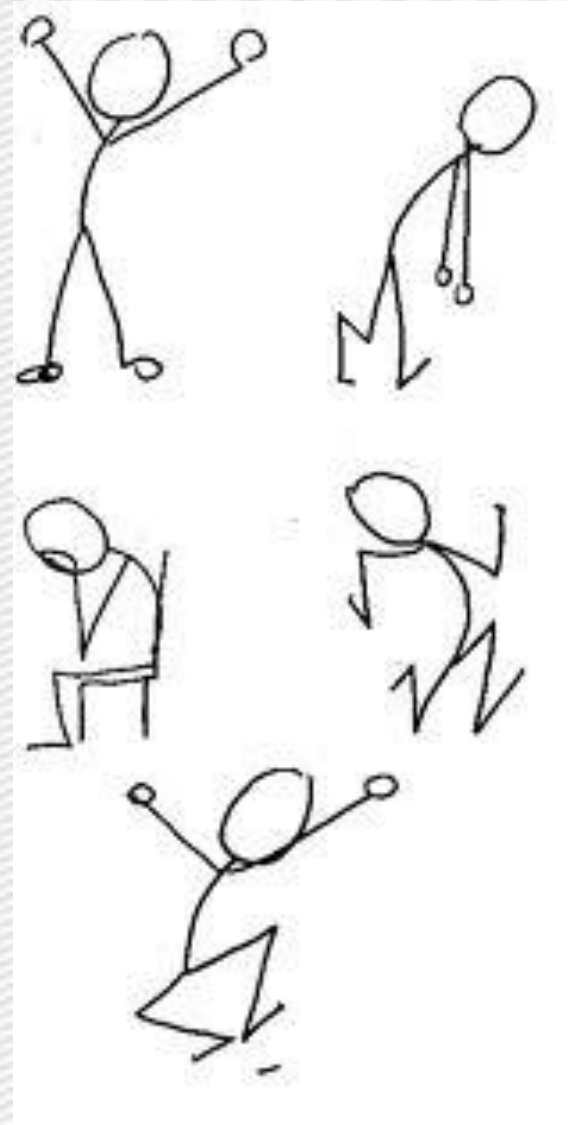


Lichaamsbeweging bestrijdt geheugenproblemen

AMSTERDAM - Mogelijk kan lichaamsbeweging geheugenproblemen die voorkomen bij bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer terugdraaien. Dat blijkt uit het onderzoek waarop Michael Marlatt promoveert aan de Universiteit van Amsterdam.

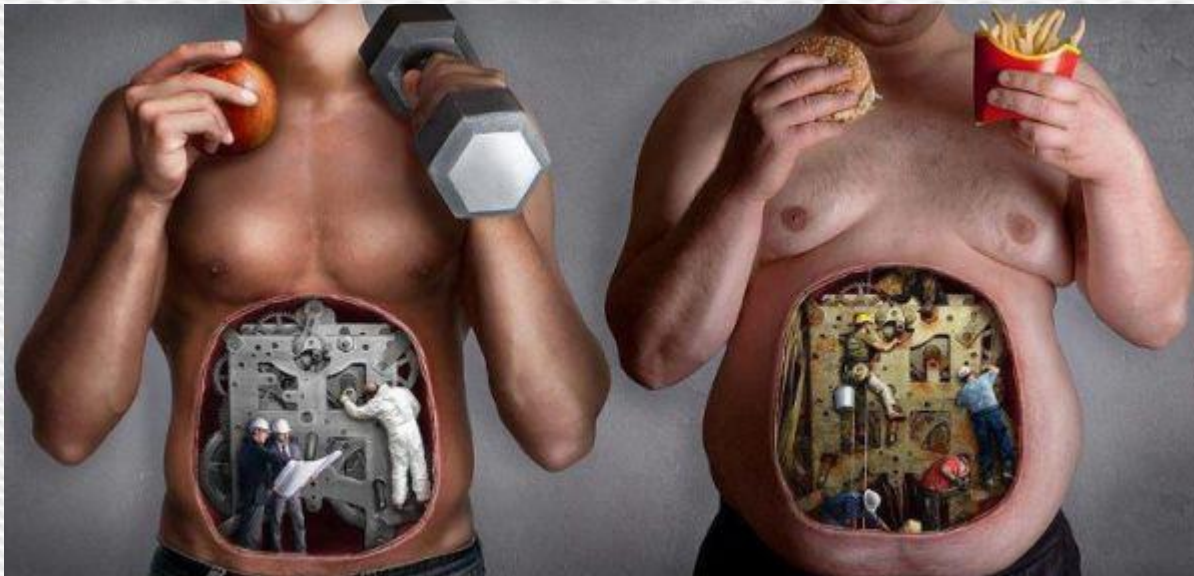
Spieropbouw is persoonlijk

- Spieren hebben gevoel
- Spieren zorgen voor expressie
- Spieren bepalen (sport)talent

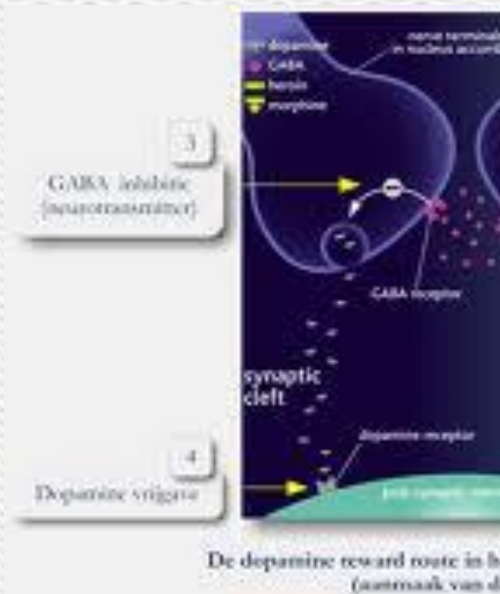


Spiereen zijn ook onze verbrandingsovens

- spierversterken betekent stofwisseling stimuleren



Spieren scheiden stoffen af waardoor je je blijer en meer optimistisch gaat voelen (bij gebruik)



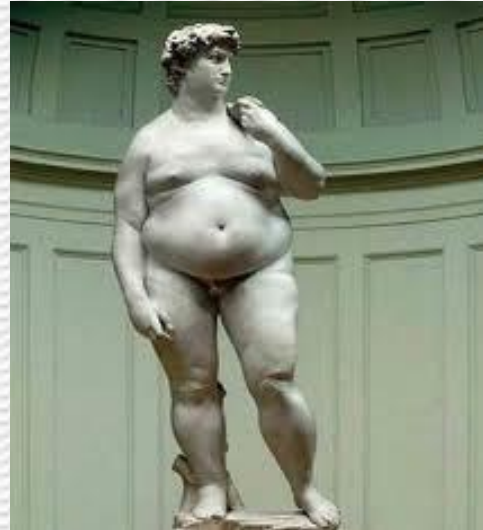
Spiere**n** bepalen ook hoe ontspannen je ben

- door meer te bewegen heb je een beter gevoel voor b.v. schouder**spieren**



Spiereen maken je sterker

- houding, conditie, zelfvertrouwen..



- Bij het verwaarlozen van onze spieren verliezen een deel van onze identiteit

We moeten bewegen, onze spieren gebruiken, maar de realiteit is echter dat arbeidsrationalisatie, TV, auto, computer, games, smartphone en tablet het gebruik van de spieren tot een minimum heeft teruggebracht

- En hoe moeilijk kan het zijn:



The image shows a screenshot of a news article header from AD.nl. The navigation bar is dark red with white text for 'NEDERLAND', 'BUITENLAND', 'SPORTWERELD', 'SHOWBIZZ', and 'MEER AD'. Below this, there is a white bar with 'GEZOND' in an orange arrow and 'SPORTTIPS' in black. The main headline is in large black font: ''12 minuten per week sporten volstaat om fit te blijven''.

‘Motor-imaging’

Zelf denken aan of kijken naar bewegingen verbeterd de functie van spieren

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed [dropdown] [input field] Advanced

Display Settings: Abstract Send to:

Neuroimage. 2007;36 Suppl 2:T164-73. Epub 2007 Mar 31.

Action observation has a positive impact on rehabilitation of motor deficits after stroke.

Ertelt D, Small S, Solodkin A, Dettmers C, McNamara A, Binkofski F, Buccino G.

Department of Neurology and Neuroimage Nord, University Hospital Schleswig-Holstein, Campus Lübeck, Ratzeburger Allee 160, 23538 Lübeck, Germany.

En kauwen! (‘duimen’, nieuwe beweegervaringen)

Wetenschapsjournalist CV Christine Dirkse Publicaties Blog over wetenschap

« Kritische wetenschap? ZZP'er: de balans na een jaar »

03 **2012** **Leerprestaties verhogen? Accepteer kauwgom op school!**
 door admin

Onderwijs, Onderzoek, Wetenschap

Kortom; bewegen –en ontspannen- moet



ICT onvermijdelijk?, dan deze juist gebruiken om bewegen en ontspannen te stimuleren

Zoals de muziek-, de film- en de boekenindustrie uiteindelijk de ICT hebben omarmt zo zal de gezondheidszorg en de lifestyle-industrie dat ook kunnen doen



Toekomst?

<http://www.youtube.com/watch?v=xMtUVcOHPtw>

Gelegenheid scheppen?

<http://www.youtube.com/watch?v=ybdSzN2vr4w>

IT-spelletjes

<http://www.youtube.com/watch?v=WitSwHI2M4I>

Youtube

Belly Exercise: 270.000 hits

Stretching exercises: 131.000

Aerobic Exercise: 109.000 hits

Relax exercise: 98.300 hits

Game-industrie

Beweging.TV

- oefeningen, programma's, instructies, vragenlijsten
- basis is film

The screenshot shows the homepage of BEWEGING.TV. At the top, there is a navigation bar with links for 'home', 'info', 'reacties', 'contact', 'registreer', and 'login'. Below this is a main menu with categories: 'OEFENINGEN', 'BODYBALANCE', 'E-HEALTHCOACHING', 'WERK', and 'MIJN BEWEGING'. The central feature is a large video player showing a group of people in a gym setting with their arms raised. Below the video player, there is a text block: 'Meer dan 600 films met beweging en ontspanning'. To the right of the video player are social media sharing buttons for Facebook and Twitter. Below the video player is a grid of four exercise thumbnails, each with a play button icon. The thumbnails show: 1) A person performing a sit-up on a yellow mat. 2) A person performing a standing exercise on a red mat. 3) A person performing a side plank on a green mat. 4) A person performing a seated exercise on a blue mat. Below the grid, there are two columns of text providing details about the exercises. At the bottom of the page, there are social media icons for LinkedIn, Facebook, Twitter, and YouTube, along with a footer containing the website's name and copyright information.

Oefeningen

- [Rekken-oefeningen](#)
- [Conditie-oefeningen](#)
- [Krachttraining-oefeningen](#)
- [Kwaliteit van bewegen-oefeningen](#)
- [Ontspanning-oefeningen](#)
- [Instructies en testen-oefeningen](#)

MAAK JE KEUZE

Rekken

Conditie

Krachttraining

Kwaliteit van bewegen

Ontspanning

Instructies en testen

- Spieren oefenen:
 - Kracht training
 - Rekken
 - Coordinatie, balans
 - Ontspannen
 - Conditie (doorbloeding)

- oefeningen, programma's, instructies, vragenlijsten
- registreren om films te zien (nu nog gratis)
- overzicht van oefeningen
- instructie-categorie met mini-docs
- samenvoegen van oefeningen tot persoonlijk programma (uniek)
- preventieve trainingsprogramma's (ROCK)
- healthprogramma's
- healthcoaching
- online fysiotherapie
- vitaliteit-programma's voor bedrijven
- vragenlijsten en testen die je online kunt doen

- info, preventie, curatie
- vooral gericht op de werkende bevolking
- doorbreek patronen, meer gericht op binnenwereld (lichaamsbewustzijn) en sensomotorische vaardigheden
- persoonlijke programma's: mensen zijn verschillend! (aerobics of meditatie?)
- 'save your identity'



Gaan mensen door deze instrumenten meer bewegen/ontspannen?

Nog weinig participatie; indien opgedragen werkt het tijdelijk wel

Bewegen (online) is niet sexy...
B.v. bewegen met Alzheimer-patienten

Uitslooverij, noodzakelijk kwaad, als je klachten hebt, sluitpost (tijd), bewegen=presteren, imago (sportschool)

ICT is een hulpmiddel, geen doel op zich

Het stimuleren, motiveren, afremmen en
bijsturen blijft mensenwerk
(zowel preventief als curatief)

Maar ook de coaching kan (deels) online

Online monitoring

- zien wanneer mensen oefeningen doen (online; blijkt goed coachingstool)
- vragen om feedback
- vragenformulieren
- punten tellen

Reminding

- emails / nieuwsbrieven
- App met agenda en eigen oefenprogramma
- App met GPS-tracking

Camera registraties

- contact maken (skype, mycoachconnect.nl)
- camera registreren bewegingen of emoties

Piepjes, zoemen en trillen houden ons alert



LADIES, YOUR LOVE-HATE RELATIONSHIP WITH THE INTERNET IS STRESSING YOU OUT

By Jam Kotenko — May 24, 2013

9 41 48 3 3

Onbeperkt reizen in het weekend Nu het eerste jaar van €40 voor €29 per maand Bestel nu → Ga mee

MOST COMMENTED STORIES

- NSA whistleblower behind PRISM leaks reveals identity, seeks... 74
- Comcast exec thinks there's little demand for Google... 52
- Apple nets Big Three music publishers for iRadio, expect... 18

Worden we al niet teveel gevolg?

Hoe ICT gebruiken om mensen daadwerkelijk meer te laten ontspannen en bewegen?

Zonder 'Big Brother'

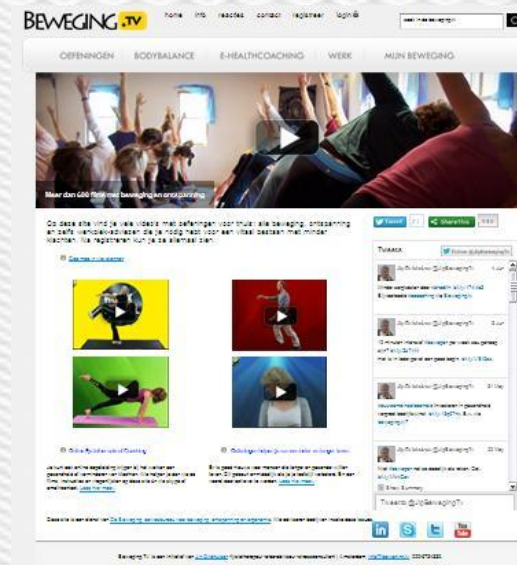


Door veranderingen maatschappij en vooral stijging zorgkosten zullen we wel moeten.

Maar vooral het behoud van gezonde identiteit zou moeten motiveren

2014: start met Fysio Preventie Abonnement

Vast maandbedrag direct aan praktijk
 Behandelen/preventie gekoppeld aan gebruik Beweging.TV
 Niet ziekte (behandelen) is uitgangspunt, maar gezond houden



Een goed idee?