University of Groningen

Lopend zit je goed

Geuze, Reint H.

Published in:
Neuropraxis

DOI:
[10.1007/s12474-015-0076-1](https://doi.org/10.1007/s12474-015-0076-1)

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

Publication date:
2015

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):

Geuze, R. H. (2015). Lopend zit je goed: [boekbespreking van: Laat je Hersenen niet zitten, door Erik Scherder]. *Neuropraxis*, 19(2). <https://doi.org/10.1007/s12474-015-0076-1>

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

Lopend zit je goed

Reint H. Geuze¹

Erik Scherder – Laat je Hersenen niet zitten. Amsterdam, Atheneum – Polak & Van Gennep, 2014. ISBN: 978 90 2530 451 5

Dit boek is een pleidooi voor meer lopen en meer bewegen, en een kruistocht tegen een zittend of liggend bestaan. Voor zo'n pleidooi zijn goede redenen. Eén van die redenen is het positieve effect van bewegen op hersenfuncties. Daarover kunt u lezen in dit boek. De auteur is Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit en hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Wellicht kent u hem als bevoegen en geestig spreker op congressen of andere bijeenkomsten, of van 'De Wereld Draait Door'.

Het boek telt acht hoofdstukken. Deze zijn niet duidelijk geordend. Enkele belangrijke hoofdstukken (hoofdstuk 1, 2 en 3) gaan over instellingen waar beweging beperkt is of wordt, zoals gevangenis, ziekenhuis of verpleeghuis/rusthuis (*what's in a name!*). Daaraan gerelateerd wordt besproken wat de gevolgen zijn van chronische ziekte en pijn – het onvermogen tot en vermijden van bewegen. Andere hoofdstukken gaan vooral over de hersenen (hoofdstuk 4 en 5), en dan met name over de effecten van weinig bewegen op de hersenactiviteit. Hoofdstuk

6 vervolgt met de effecten van bewegen op lichamelijke conditie, stofwisseling, bloeddruk en welbevinden, gevolgd door die op cognitie, schoolprestatie en meer. Hoofdstuk 7 behandelt aansluitend de effectiviteit van bewegen op cognitie bij kwetsbare hersenen. Hier passeren diverse groepen de revue, van kinderen met een verstandelijke beperking, obesitas, ADHD tot volwassenen met een hersentumor ..., tot ouderen met geheugenklachten, dementie, de ziekte van Parkinson, traumatisch hersenletsel, en meer. De centrale vraag daarbij is óf en welk soort bewegingstraining positieve effecten heeft op cognitie en welbevinden. Hoofdstuk 8 behandelt de effecten van kauwen op hersenactivatie en doorbloeding ter verbetering van aandacht en concentratie. Een slotwoord zet de missie nog eens op scherp: beweeg meer met een matig of hoger inspanningsniveau, het is goed voor uw hersens!

De neuropsychologie zit verspreid in dit boek. Literatuur wordt besproken (inclusief eigen onderzoek) waarin de effecten van bewegingsprogramma's en training op neuropsychologische functies zoals geheugen, aandacht, executieve functies en ruimtelijke oriëntatie worden besproken. Die literatuur is beperkt, doordat dit onderwerp pas de laatste jaren meer in de belangstelling is komen te staan. Er wordt naar hersenstructuren en netwerken verwezen, wat maar deels functioneel is voor de boodschap, terwijl de illustraties van betrokken hersenstructuren hier vaak slecht bij aansluiten. De figuren zijn onvoldoende ondersteunend bij de tekst en de bijschriften weinig verhelderend.

De belangrijkste grond die Scherder gebruikt voor zijn redeneringen is dat bewegen leidt tot betere doorbloeding van de hersenen, die op haar

R. H. Geuze (✉)
Klinische en Ontwikkelingsneuropsychologie,
Rijksuniversiteit Groningen,
Groningen, Nederland
e-mail: r.h.geuze@rug.nl

beurt leidt tot verbetering van de belangrijke neuropsychologische functies. Daarbij wordt dus aangenomen dat meer activiteit in de hersenen samenhangt met betere functionaliteit. Er is echter (bijna) geen onderzoek dat deze causale keten volledig beslaat. Er zijn studies die inspanning aan activiteit (EEG) koppelen, studies die doorbloeding (MRI) aan taakprestatie koppelen, en studies die bewegen direct relateren aan neuropsychologische functie; maar de directe meting van de relatie tussen inspanning en doorbloeding is moeilijk, omdat je in de MRI-scanner nu eenmaal stil moet liggen. Wil je conclusies trekken over de (positieve) gevolgen van bewegen op de functionele gebieden in de hersenen, dan heb je onderzoek nodig waarin, binnen een studie, de mate van bewegen is gemanipuleerd, en de effecten op doorbloeding, gelokaliseerde hersenactiviteit en cognitieve functie tegelijk is gemeten. Waar ik in dit boek moeite mee heb, is dat de auteur lijkt aan te nemen dat doorbloeding en hersenactiviteit synoniem zijn, en dat meer activiteit altijd een betere hersenfunctie betekent en dus betere neuropsychologische functie. Er is sprake van een soort eendimensionale benadering van de hersenen: als er maar sprake is van meer activiteit in bepaalde gebieden dan is het goed (bijvoorbeeld p. 185).

De vraag is ook of het doel ‘meer bewegen voor een betere hersenfunctie’ altijd gewenst is. Bij personen die lijden aan dementie is er ook een ethische kant. De auteur pleit sterk voor meer bewegen door deelname aan bewegingsprogramma's voor kwetsbare groepen, waaronder dementie, waardoor er vooruitgang zou optreden in cognitieve functies of de achteruitgang in cognitieve functies zou worden geconsolideerd, of ten minste, de auteur noemt Alzheimer-dementie, worden vertraagd. In dit laatste geval blijft de ethische vraag onbesproken

of dit wel gewenst is als met zo'n programma de duur van de desoriëntatiefase wordt verlengd. Een vraag die ook grotendeels onbeantwoord blijft, is of verbeterde neuropsychologische functie in het dagelijks leven van de onderzochte personen ook bijdraagt aan de toepassing van die functies in het dagelijks leven, en daarmee aan meer participatie en welbevinden. Een verbetering van het langetermijngeheugen door bewegen, van één woord of plaatje extra in een test, hoeft nog niet te betekenen dat de kwaliteit van leven verbetert.

Het boek leest niet echt gemakkelijk. Er worden veel details genoemd, de behandelde literatuur leidt tot een soort opsomming van gegevens en is onvoldoende verhalend, wat eigenlijk een vereiste zou moeten zijn voor een boek dat voor het grotere publiek geschreven is. Een goede redacteur zou dit verbeterd kunnen hebben. De boodschap wordt op velerlei wijze verwoord, maar de evidentie is lang niet altijd stevig genoeg voor de interpretatie en stellige conclusies. Soms is de conclusie erg zwart-wit, zoals op p. 89-90 waar wordt gesteld dat lopend goede beslissingen worden genomen, maar zittend vergaderend niet. De vele herhalingen maken het er ook niet interessanter op. Hier en daar is het taalgebruik onhandig, zo is ‘*discomfort*’ gewoon *ongemak*, en is een activiteit die gering van omvang is gewoon *geringe activiteit*. Het boek is echter gelardeerd met leuke anekdotes uit het leven van de auteur als neuropsycholoog in het verpleeghuis, en als wetenschapper op universiteit en congressen. Die vrolijken het boek op.

Nog een laatste observatie: De boodschap ‘meer bewegen moet voor (behoud van) je hersenfunctie’ wordt doorgegeven aan zittende lezers, tv-kijkers en toehoorders bij een lezing; dat lijkt me strijdig met de boodschap. Daarom mijn advies aan de uitgever: ‘Uitbrengen als luisterboek voor tijdens het joggen!’