

Runningtherapie

Informatie voor patiënten



Wat is runningtherapie?

Bij runningtherapie wordt rustig hardlopen ingezet als medicijn tegen de depressie. Het is algemeen bekend dat hardlopen positief werkt als je even in een dip zit of als je niet lekker in je vel zit. Dit komt omdat je hersenen stressverlagende stoffen aanmaken tijdens het sporten. Uit onderzoek blijkt dat sporten effectief is als behandeling van depressie, zelfs net zo effectief als antidepressiva. Bij hardlopen maakt je brein als het ware zelf lichaamseigen stoffen (endorfines genaamd) aan tegen de depressie. Deze endorfines kunnen je een fijn en ontspannen gevoel geven.

De voordelen van runningtherapie zijn:

- Positief effect op lichaam en geest
- Een verbeterde algemene conditie
- Het geeft meer energie
- Het geeft een ontspannen gevoel
- Een betere nachtrust
- Meer zelfvertrouwen
- Je leert je lichaam goed kennen

Voor wie?

Runningtherapie is in principe voor iedereen geschikt omdat het rustig en langzaam wordt opgebouwd. Iedereen loopt op zijn eigen niveau onder begeleiding van een fysiotherapeut. Zo kun je ontspannen en verantwoord leren sporten. Het maakt dus niet uit of je al erg sportief bent of juist nog niet. Het langzaam opbouwen naar een actievere leefstijl kan zorgen dat je fitter wordt en beter in je vel gaat zitten. Uiteindelijk is dan de stap naar zelfstandig hardlopen of sporten een stuk kleiner. Het doel van running therapie kan dus verschillend zijn, bijvoorbeeld het meer in beweging komen, het ontwikkelen van een actievere leefstijl of het zelfstandig gaan hardlopen.

Hoe ziet de opbouw eruit

Voordat iemand begint met runningtherapie wordt er een trainingsschema opgesteld. Dit schema wordt opgesteld afhankelijk van de persoonlijke doelstellingen en variabelen als leeftijd, fysieke conditie, eerdere ervaring, gevoeligheid voor blessures en motivatie. Een reële doelstelling is dat iemand na 12 weken 30 minuten achter elkaar rustig kan hardlopen.

De training duurt 60 minuten en wordt gezamenlijk gestart met een warming up. Het begint met wandelen naar de locatie waar de training plaatsvindt. Voorafgaand aan het

lopen worden oefeningen gedaan om het lopen voor te bereiden. Hierna start het loopprogramma waarin ieder het eigen schema volgt en op een eigen tempo loopt. In het begin bestaat uit de training uit het afwisselen van wandelen met rustig hardlopen. Naarmate de getraindheid toeneemt nemen de periodes waarin wordt hardgelopen toe. De trainingen worden afgesloten met een cooling down en een korte nabespreking in de groep.

Wanneer?

De cursus runningtherapie vindt plaats in Overbos op maandag en donderdag van 16.00 uur tot 17.00 uur en/of dinsdag en vrijdag van 16.00 tot 17.00. De cursus duurt 12 weken, waarbij twee keer per week wordt gelopen in een groep van ongeveer 6 mensen.

Waar?

Vanuit het Gezondheidscentrum Overbos wordt gelopen op verschillende plekken in het Haarlemmermeersebos in Hoofddorp.

Kosten

Runningtherapie valt onder de vergoeding van fysiotherapie. Wanneer u niet vergoed bent voor fysiotherapie wordt een eigen bijdrage van 10 euro gevraagd per training.

Meer informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht bij de assistentes van de fysiotherapie. Tel.: 023-5540610 van 8.00 tot 15.00 (op vrijdag tot 12.00). Via internet kunt u zich aanmelden door een mail te sturen naar fysiotherapie@gcfloriande.nl.

U kunt ook terecht bij de balie van gezondheidscentrum Overbos, Muiderbos 212, 2124 SZ Hoofddorp en gezondheidscentrum Floriande, Waddenweg 1, 2134 XL Hoofddorp.

Voor algemene informatie kan gekeken worden op www.gcoverbos.nl en www.gcfloriande.nl