

Met bijdragen van:

**DESIREE
VAN CLEEF**

Overgangs-
verpleegkundige

**MARJOLEIN
DE BOER**

Filosoof
en professor

**MILLIE
VAN DER
HEIJDEN**

Vitaloog

**DOKTER
TAMARA**

Huisarts

**IGMAR
HEYTZE**

Dichter

**HERMAN
DEPYPERE**

Professor
Universiteit Gent

OVER!HOOP

is een uitgave van

WERK EN OVERGANG
OVER!
academie

OVER! HOOP

POSITIEVE ENERGIE
VOOR VROUWEN
IN DE OVER!GANG

**BESTEL
HET GLOSSY
MAGAZINE
OVER!HOOP**

zijwegen@zijwegen.nl
(min. afname 50 ex)

De Overgang in Beweging

De overgang brengt veel veranderingen met zich mee, zowel fysiek als mentaal. Hormonale schommelingen kunnen zorgen voor opvliegers, stemmingswisselingen, slapeloosheid en gewrichtspijn. Volgens Vitaloog Millie van der Heijden kun je gelukkig veel zelf doen om deze klachten te verminderen. "Onderzoek toont aan dat regelmatig wandelen en krachttraining de botdichtheid verbetert en dat yoga en stretchoefeningen bijdragen aan minder gewrichtsklachten en een betere slaapkwaliteit. Maar je moet wel zelf in actie komen", aldus Van der Heijden.

Beweging Werkt

Bewegen is een goede manier om overgangsklachten te verminderen. Wat doet het voor je?

✓ Houdt je hormonen in balans:

Beweging stimuleert de aanmaak van endorfine, een natuurlijke pijnstiller en gelukshormoon.

✓ Versterkt botten en spieren:

Vanaf je 45e neemt je botdichtheid af, waardoor osteoporose op de loer ligt. Wandelen, krachttraining en andere vormen van lichaamsbeweging versterken je botten en spieren. Zorg wel dat er voldoende drukbelasting op de botten is. Zwemmen en fietsen zijn heel gezond, maar voor je botdichtheid doen ze niet zoveel.

✓ Behoudt een gezond gewicht:

Regelmatig bewegen helpt om gewichtstoename te voorkomen en geeft je meer energie.

✓ Verbetert je lenigheid en mobiliteit:

Oefeningen zoals stretchen en yoga helpen je soepel en flexibel te blijven, waardoor je minder last hebt van stijve spieren en gewrichten.

✓ Vermindert stress, en zorgt voor meer ontspanning:

Beweging verlaagt je cortisolniveau (stresshormoon), wat indirect helpt bij het stabiliseren van schommelingen in oestrogeen en progesteron.

✓ Helpt je beter slapen:

wanneer je veel beweegt is je lichaam fysiek ook lekker moe, waardoor je sneller en dieper slaapt.

Wandelen in de ochtend

Wandelen is de makkelijkste en meest effectieve manier om in beweging te blijven. Ons lichaam is meer gemaakt om te wandelen dan om te zitten. Dus kom van die bank of stoel en ga lekker naar buiten. Geen dure abonnementen of zware trainingen, gewoon je schoenen aantrekken en gaan! En laat je niet tegenhouden door kou of slecht weer. Koop een goede (regen)jas en je kan altijd naar buiten. Ook al heb je misschien niet zo'n zin om te gaan, je voelt je altijd beter wanneer je weer thuiskomt.

Probeer zoveel mogelijk in de ochtend te wandelen om ook voldoende daglicht binnen te krijgen. 20 minuutjes per dag naar buiten (liefst zonder zonnebril) zorgt er namelijk voor dat je biologische klok goed wordt afgestemd om in de avond voldoende van het slaaphormoon melatonine te kunnen produceren.

“

"We zijn gewend om het ons zo comfortabel mogelijk te maken, maar daar worden onze spieren niet blij van", aldus Van der Heijden. "Geef ze zo veel mogelijk beweging door de auto altijd zo ver mogelijk weg te zetten, na elk uur zitten 5 minuten te bewegen en dingen die je veel gebruikt ver weg te zetten (of onderin of bovenin de kast)."



En laten we dat nu heel erg nodig hebben om goed in slaap te kunnen vallen. Ook op een grijze, bewolkte dag krijg je voldoende daglicht binnen in je ogen wanneer je buiten bent.

Daag jezelf uit

Om je spiermassa op peil te houden is het belangrijk om geregeld krachtoefeningen te doen. "Het is hierbij wel belangrijk dat je spieren een goede trainingsprikkel krijgen", licht Millie van der Heijden toe. "Je spieren houden van uitdaging! Net iets zwaarder tillen en verschillende soorten oefeningen doen zijn belangrijk. Train je hele lichaam, van armen, borst, rug, buik tot benen en billen."

Marion (52) vertelt:



"Tijdens de overgang voelde ik me futloos en had ik pijnlijke gewrichten.

Als ik 's ochtends wakker werd dan deed alles pijn. Mijn rug en enkels waren stijf en het duurde wel even voor ik 'up & running' was. Ik ben gestart met elke morgen 5 minuten rek- en strekoefeningen te doen.

In het begin was dit wel zwaar, maar na twee weken merkte ik al effect. Mijn lichaam werd soepeler en de klachten in de ochtend minder. Ik ben nu een jaar bezig.

De overgangsklachten zijn niet weg, maar mijn rugpijn en gewrichtsklachten wel."

Houd Vol!

Je hoeft niet vier keer in de week naar de sportschool. Begin klein en bouw het op. Millie van der Heijden legt uit: "Hoe groter de doelen, hoe minder kans van slagen. Maak je beweegdoel klein, concreet en realistisch. Liever elke week een half uurtje wandelen, dan helemaal niet wandelen. En dan elke week je doelen een beetje ophogen."

1. Plan vaste beweegmomenten:

Start met drie keer per week 20 minuten bewegen, waarbij je hartslag verhoogt, je ademhaling versnelt en je gaat transpireren.

2. Zoek een maatje:

Samen bewegen is nu eenmaal veel leuker.

3. Maak het leuk:

Kies iets wat je écht leuk vindt, zoals dansen of tuinieren.

4. Wees mild voor jezelf:

Iedere stap telt, ook op dagen dat je minder actief bent.

5. Houd het afwisselend:

Wissel cardio-, kracht- en flexibiliteitstraining af voor een gebalanceerd beweegpatroon.

6. Houd je beweging bij:

Een smartwatch of fitnessapp kan helpen je voortgang bij te houden en je te motiveren.

7. Koppel bewegen aan een dagelijkse activiteit:

Bedenk oefeningen die je kan doen tijdens het tandenpoetsen.

• Jouw Toekomst In Eigen Handen

"De overgang is niet alleen een fysieke verandering, maar ook een kans om opnieuw naar je leven te kijken", zegt Van der Heijden. "Dit is het moment om bewuste keuzes te maken over jouw gezondheid, werk en persoonlijke groei. Er gebeurt veel in je leven, zorg dat je zelf de regie pakt."

• Luister naar je lichaam:

Geef toe aan rust wanneer dat nodig is, maar blijf actief.

• Eet bewust:

Een gezond voedingspatroon is de basis voor een gezond lichaam. Eet zoveel mogelijk puur en onbewerkt. Het liefste zo min mogelijk producten met een etiket.

• Blijf mentaal scherp:

Leer iets nieuws, begin een cursus, lees boeken of luister inspirerende podcasts.

• Onderhoud sociale contacten:

Vriendinnen, sportmaatjes en familie helpen je positief en gemotiveerd te blijven.

• Durf keuzes te maken:

Dit is jouw tijd! Wil je een nieuwe hobby oppakken, een andere baan zoeken of meer tijd voor jezelf? Grijp die kans.

• Maak je niet druk:

Stress is een enorme trigger voor opvliegers. Kijk wat je stress geeft en doe daar minder van. Kijk wat je energie geeft, en doe daar meer van. En maak je niet te druk over je buikje. Een beetje vetmassa op de buik (max 3 kg extra), helpt om je hormonen wat stabiel te houden.

De overgang kan pittig zijn, maar jij hebt de regie. Door beweging en je gezondheid prioriteit te geven, neem je controle over je eigen vitaliteit en je toekomst.

Millie van der Heijden,
vitaloog