

Publieksavond Hardlopen & Gezondheid

Meander Medisch Centrum en Stichting Marathon Amersfoort organiseren op maandag 25 april 2016 een interessante avond voor hardlopers en iedereen met interesse in bewegen en gezondheid. Vergroot je kennis en inzicht en maak gebruik van deze publieksavond met medisch specialisten en andere deskundige sprekers! Er is gelegenheid om je vragen te stellen. De avond vindt plaats in de aanloop naar de marathon Amersfoort op 5 juni.

Programma (19.30-21.30 uur) in het Auditorium – Ontvangst met infomarkt 19.00 uur – Drankje na afloop



Christine Oldenburg-Ligtenberg, internist:

Hardlopen heeft effect op lichaam en geest. Niet alleen op hart en longen en op pezen en spieren, maar ook op je hormoonhuishouding en stofwisseling. Hoe zit dit precies? Kunnen mensen met een chronische ziekte, zoals diabetes, veilig hardlopen/sporten?



Evelyn de Vrey, cardioloog:

Altijd schokkend als je het in de krant leest: een hardloper valt plots neer. Komt dit vaak voor, kun je voortekenen herkennen, en welke preventie is mogelijk? Kun je eigenlijk wel hardlopen als je hartpatiënt bent? Hoe gezond is hartlopen, verlengt het je levensduur?



Judith Hartman, orthopedisch chirurg:

Is hardlopen nou wel of niet slecht voor je gewrichten? Verslijten knieën sneller door hardlopen? Wanneer is het tijd om klachten serieus te nemen en wat kun je doen om zo lang mogelijk klachtenvrij te blijven?



Frank Kruisdijk, psychiater (GGz Centraal):

Running tegen depressie: "Voorkomen zeker, maar genezen?" Hardlopen heeft ook een mentale kant. Je traint niet alleen je lichaam, maar ook je geest. In hoeverre helpt sporten in het algemeen en hardlopen in het bijzonder om depressieve klachten te voorkomen? Frank deed onderzoek naar dit onderwerp. De belangrijkste conclusie: voorkomen van depressie door bewegen zeker, maar genezen van een (zware) depressie is een voortgaande discussie.



Gea van Essen, longverpleegkundige:

Veel hardlopers vragen zich af: hijgen of kortademigheid, hoort dat erbij als je je conditie aan het opbouwen bent, of zijn dit signalen van longklachten? Wanneer ga je ermee naar de huisarts en is een longfunctietest zinvol? Kun je hardlopen als je verkouden bent? Hoe kun je zo ademhalen, dat je geen last krijgt van duizeligheid?

Locatie en aanmelden

Meander Medisch Centrum, Maatweg 3, 3813 TZ Amersfoort
Ontvangst in de Foyer vanaf 19.00 uur met koffie/thee.
Bezoek ook onze informatiemarkt! Aanmelden (uiterlijk 18 april) via marathon@meandermc.nl
www.meandermc.nl/marathon