



GOLFERS LEVEN LANGER

Golfers worden ouder, wordt vaak gezegd. Maar is dat ook zo? GOLF.NL vroeg drie bewegingsexperts in hoeverre golf bijdraagt aan onze gezondheid en levensduur, of er ook risico's zijn en wat we moeten doen om zo lang mogelijk te kunnen blijven genieten van onze sport.

Golf is populair. Niet zo populair als voetbal, tennis of hardlopen maar er golfen wereldwijd zo'n 55 miljoen mensen in 206 landen. Dat bewegen belangrijk is voor de gezondheid, weet inmiddels iedereen. De eerste studie over de positieve effecten van beweging stamt uit 1956, een Londens onderzoek bij 31.000 mensen uit de transportsector. "De helft van deze proefpersonen was chauffeur, de andere helft conducteur", vertelt Maria Hopman, hoogleraar integratieve fysiologie bij het Radboudumc in Nijmegen. "Chauffeurs bleken vier keer zo vaak een hartinfarct te krijgen als conducteurs. Zij overleden daaraan ook twee keer zo vaak, dus de kans om een hartinfarct te overleven, was voor chauffeurs kleiner."

EXTRA EIWIT

Hopman doet al jaren onderzoek naar de invloed van beweging op gezondheid. Ze vergelijkt beweegpatronen van verschillende groepen mensen, onder meer bij lopers van de Nijmeegse Vierdaagse. Dit jaar keek ze naar de voordelen van extra eiwitname voor oudere Vierdaagse-lopers. "Vierdaagselopers eten over het algemeen heel gezond, vooral veel groente en fruit, maar ik denk dat veel ouderen niet goed weten dat eiwitten ook heel belangrijk zijn. Juist omdat je spiermassa afneemt als je ouder wordt. Ze eten vaak ook minder. Wij denken juist bij ouderen met eiwitten nog een belangrijke slag te kunnen slaan." Hopman gaat een relatief gezonde groep 65-plussers onderzoeken, 120 in totaal. "De helft van hen krijgt dagelijks een drankje met extra eiwitten, de andere helft een placebo. Wij weten zelf ook niet wie in welke groep zit. We willen het effect meten op spierkracht, -massa en -functie. Kun je bij vitale mensen nog winst boeken met extra eiwitten? Dat is interessant om te weten." Wat volgens haar vooral goed is, is eiwitname voor het slapen gaan. "Dan worden eiwitten het beste opgenomen. 's Nachts vindt ook het spierherstel plaats, daarvoor zijn eiwitten heel belangrijk."

BEHOUD VAN SPIEREN

Hopman denkt dat golfen zeker bijdraagt aan de dagelijkse portie beweging die we nodig hebben. "We moeten minimaal een half uur per dag matig intensief bewegen, of 150 minuten per week. Dat is de norm in Nederland, of eigenlijk wereldwijd. Met een rondje op de golfbaan ga je

daar meestal overheen." Bewegen is ook belangrijk voor het behoud van de spieren, zeker bij 65-plussers. "Het verliezen van spiermassa", zegt Hopman, "heeft invloed op je gezondheid en suikerhuishouding, maar ook op je mobiliteit. Veel bewegen is belangrijk om het bewegingsapparaat in goede conditie te houden. *Use it or lose it*, weten we inmiddels. Golf draagt daar mooi aan bij."

BETERE LEVENSVORWACHTING DOOR GOLF

Artsen en beleidsmakers zouden mensen vaker moeten aansporen om te gaan golfen, adviseren wetenschappers van de universiteiten van Edinburgh en Londen. Zij publiceerden een overzichtsstudie in het *British Journal of Sports Medicine* in 2016 over de relatie tussen golf en gezondheid. Golf verbetert de lichamelijke en geestelijke gezondheid, en mogelijk ook de levensverwachting, is de conclusie. Het verkleint het risico op hart- en vaatziekten, verbetert de longfunctie, het bewegingsapparaat en algehele conditie. Bij oudere golfers is het ook goed voor de balans, spierfunctie en spierkracht. Bewegen heeft een gunstige invloed op meer dan dertig chronische ziekten, weet Hopman. "Denk aan hart- en vaatziekten, diabetes type 2, maar ook reumatische aandoeningen en verschillende vormen van kanker, met name darm- en borstkanker. Zitten is het nieuwe roken, zeggen we tegenwoordig niet voor niets. Bij golf ben je voortdurend in beweging, dat is natuurlijk fantastisch. ▶





18 HOLES MET EEN BUGGY

- 6000 stappen
- 6,5 km
- 600 kcal

18 HOLES LOPEND

- 11.000-17.000 stappen
- 6,5 - 13 km
- 1200 kcal



Je bent bovendien lekker buiten, vaak in een mooie omgeving en onder de mensen. Sociale contacten zijn heel belangrijk, ook voor de geestelijke gezondheid.”

WEL BLIJVEN WANDELEN

Tachtig procent van de gezondheidseffecten van golf wordt bepaald door het lopen. Maar hoe zit het met lange afstanden lopen, soms in de felle zon? Hopman: “Dat is geen enkel probleem. Als je het gewend bent, kun je dat lang volhouden. In onze onderzoeksgroep zit een man van 85 die nog steeds de vijftig kilometer loopt tijdens de Vierdaagse. Dat is natuurlijk een uitzondering, maar het kan echt. Maar wat golfers vooral niet moeten doen, is op een golfkar gaan zitten! Dan kun je net zo goed thuis voor de tv neerploffen, want dan doet het niks voor je gezondheid. Je moet wel blijven wandelen.”

LOPEN OVER DE PRAIRIE

Hopman vraagt zich wetenschappelijk af waarom bewegen zo belangrijk is. “Waarom worden wij ziek van zitten, hoe zit dat evolutionair? Vroeger waren we veel actiever. Honderdduizend jaar lang liepen we drie tot vijf uur per dag over de prairie op zoek naar voedsel. Nu rijden we auto, pakken de lift en zitten uren achter een beeldscherm. Onze genen passen daar niet bij. Daardoor raakt ons lichaam ontregeld en ontstaan allerlei ziekten. We moeten dus zorgen dat we onze spieren gebruiken, daar zijn ze voor gemaakt. Maar de helft van de mensen komt niet eens aan een half uurtje bewegen per dag. Dat is zorg-

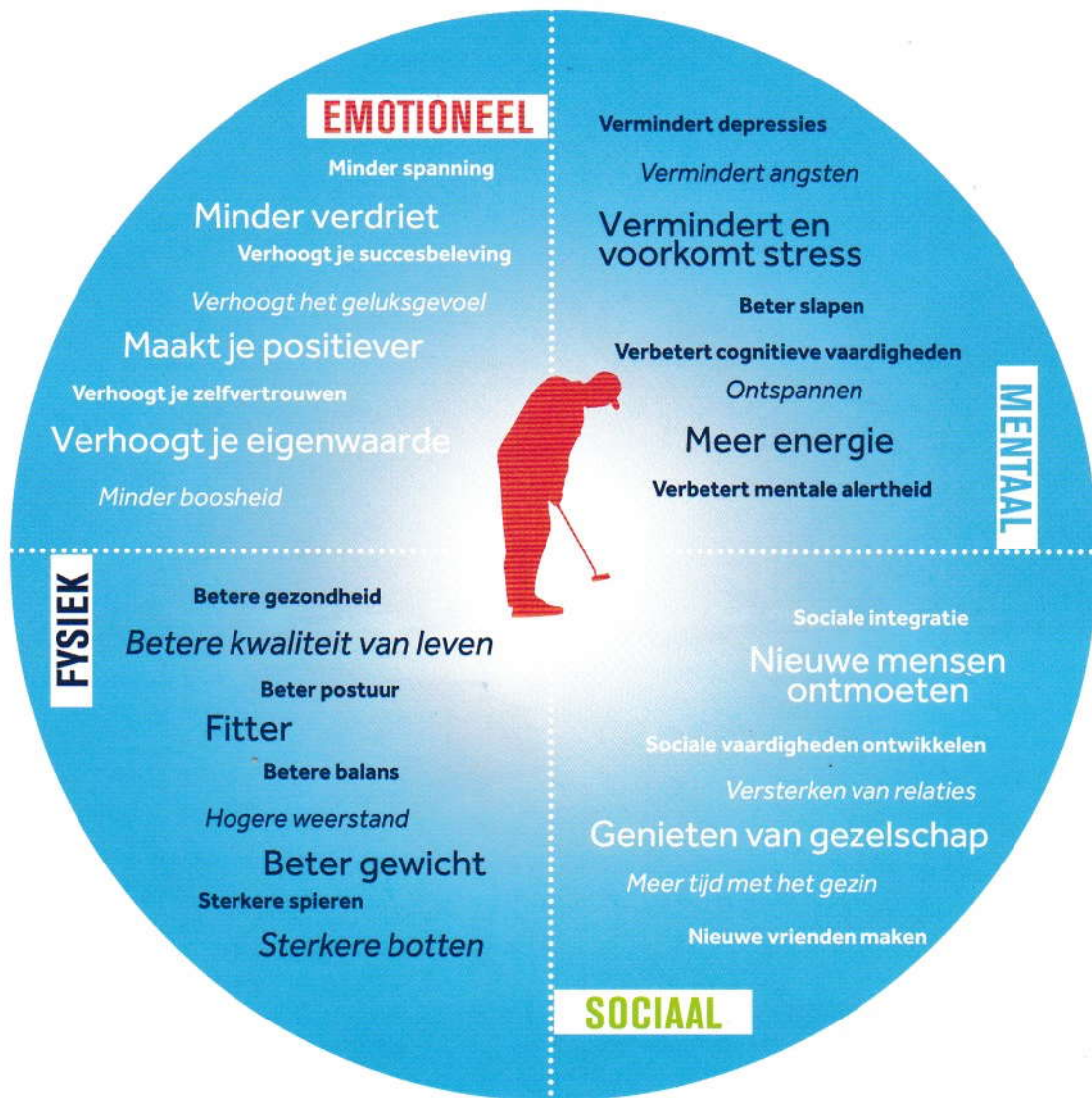
wekkend.” Bewegen beschermt tegen hart- en vaatziekten, hebben inmiddels talloze studies aangetoond. Hart- en vaatziekten zijn nog steeds de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland, op de voet gevolgd door kanker. “Het gekke is dat er binnen de cardiologie de afgelopen dertig jaar ontzettend veel is verbeterd, maar toch staan hart- en vaatziekten nog bovenaan. Dat komt vooral doordat onze levensstijl is verslechterd.”

BLESSURES OP HOOG NIVEAU

“Mensen die regelmatig sporten of bewegen, hebben een drie tot zes jaar langere levensverwachting in een betere gezondheid. Dat blijkt uit steeds meer onderzoek”, zegt ook Wout van der Meulen, sportarts in het UMC Utrecht en lid van de Sport Medische Raad van de NGF. Van der Meulen begeleidt de golfjeugdselectie van de regio Utrecht. “Golf is een lage-impactsport, maar de trainingen die topgolfers krijgen, zijn behoorlijk pittig. Zij beginnen vaak op twaalfjarige leeftijd met acht uur golfen per week. Op hun vijftiende is dat al twaalf tot achttien uur en vanaf zeventien jaar trainen ze meer dan 24 uur per week. Dat is een flinke belasting. Op dat hoge niveau zien wij vaak behoorlijk wat blessures, vooral aan polsen en schouders.”

PITTIGE SPORT

Veel topgolfers krijgen ook conditietraining. “Het is best een pittige sport aan het worden”, ziet Van der Meulen. “De jeugd die ik begeleid in de Oranje-selectie, moet tegenwoordig echt presteren. Dat geeft wel degelijk stress. Naast twintig uur trainen moeten ze naar school, wat voor een hoge totale belasting zorgt die soms kan gaan knellen. Je moet dus goed en gedoseerd trainen en de totale belasting monitoren. Tien jaar geleden was Tiger Woods de enige die heel ver kon slaan, maar tegenwoordig zijn er zoveel golfers die dat kunnen. Dat vraagt om intensieve training. Als je een flinke klap tegen die bal wilt geven, is dat fysiek behoorlijk zwaar. Topgolfers doen daarom steeds meer fitnessstraining. Dat is op zichzelf goed, maar geeft ook meer blessures. Maar recreatief kun je golf langer volhouden dan bijvoorbeeld voetbal of hockey.” Golf is volgens Van der Meulen bij uitstek een sport die bijdraagt aan de gezondheid, ook doordat je het tot op hoge leeftijd kunt doen. “Mensen die niet meer kunnen hockeyen of tennissen doordat ze last hebben van artrose aan hun heup of knie, kunnen een handycart gebruiken.



Zo komen ze toch in beweging. Alleen moet je die kar dan niet naast de hole parkeren, maar wel een stukje lopen.”

ACHT KEER JE LICHAAMSGEWICHT

Saskia Gladdines is fysiotherapeut en gespecialiseerd in golfblessures. Samen met het onderzoeksteam van de afdeling Sportgeneeskunde in het UMC Utrecht deed zij onderzoek naar het ontstaan van blessures bij manlijke en vrouwlijke amateurgolfers die uitkomen in de hoofdklasse. Hun publicatie verschijnt binnenkort in een wetenschappelijk tijdschrift over sport, dus over de resultaten laat zij liever nog niets los. “Wat we weten door ervaring uit de praktijk, is dat klachten vooral ontstaan in de rug, maar ▶

“
 Wat golfers vooral niet moeten doen, is op een golfkar gaan zitten! Dan kun je net zo goed thuis voor de tv neerploffen.

MENSEN DIE STRUCTUREEL BEWEGEN VERMINDEREN HET RISICO OP:Bron: Golfandhealth.org

ook in schouders, elleboog en pols. Als je draait tijdens de swing komt er behoorlijk veel kracht op je rug: acht keer je eigen lichaamsgewicht. Dat is een flinke belasting voor je lichaam.”

DENK AAN WARMING-UP

Er is nog weinig onderzoek gedaan naar golfblessures, vertelt Gladdines, maar zij heeft wel een paar tips. “Veel golfers gaan koud de baan op zonder warming-up. Ze springen uit de auto en willen snel starten, maar dat is niet slim. Een warming-up van vijf minuten is vaak al genoeg.” Soms slaan mensen in op de drivingrange, op harde matten. “Daardoor krijgt je koude lichaam best harde klappen te verduren. We weten nog niet precies wat de impact daarvan is, maar raden toch aan voorzichtig te doen. Gras is veel zachter. En meteen een emmer met twintig of veertig ballen achter elkaar wegslaan is ook niet verstandig. Zorg dat je lichaam de kans krijgt om warm

te worden, bouw het rustig op. Pak bijvoorbeeld telkens een bal uit de emmer, in plaats van ze direct allemaal naast de mat te leggen.” Acute blessures ontstaan vooral als iemand in de grond slaat of met de club tegen een boomstronk. Overbelasting ontstaat bijvoorbeeld door een verkeerde techniek of het dragen van de golftas.

“Een golfswing is een heel technische beweging. Samen met een golfprofessional kun je kijken wat binnen jouw lichamelijke mogelijkheden een optimale swing is. Zo voorkom je blessures door een verkeerde techniek.” Neem daarom af en toe golfflessen, al doe je dat maar één keer per jaar, is haar advies. “Doe samen met een golfpro een jaarlijkse check-up. Dat kan geen kwaad, ook niet als het goed gaat. Het kan een hoop blessures voorkomen en je golfspel alleen maar verbeteren.”

BOUW RUSTDAGEN IN

Gladdines: “Dat je golf tot op hoge leeftijd kunt doen, is natuurlijk fantastisch, maar veel ouderen lopen tot wel vier keer per week achttien holes, en op vakantie zelfs dagelijks. Dat is echt te veel. Zeker als je met de verkeerde techniek slaat. Zorg dat je rustdagen inbouwt, zodat je lichaam kan herstellen.” Golfers kunnen zelf dus veel doen om blessures te voorkomen. “Als je pols of elleboogklachten hebt, leg de bal dan op een golftee. Als de bal hoger ligt, krijgt je lichaam een minder grote klap en is de belasting minder. Sla ook niet uit de bunker, want slaan vanuit zand kost meer kracht. En blijf niet te lang doorlopen met klachten, maar neem snel contact op met een fysiotherapeut die is gespecialiseerd in golfblessures. En als laatste: draag je tas niet op je rug, maar op een karretje. Dat is minder inspannend voor je rug. Zo kunnen mensen hun geliefde spelletje nog heel lang spelen.” 

5
Golfers hebben een levensverwachting die 5 jaar hoger ligt dan bij niet-golfers