

Hersenprofessor Erik Scherder

**“Als je actief kunt zijn,
doe het!”**

//

**Gemakzucht,
daar betalen
we de rekening
voor, bijvoorbeeld
met corona**

//



*Erik Scherder is misschien wel de bekendste professor van Nederland.
“Als je beweegt gaan je hersenen beter werken, en nog veel meer...”*



“Bewegen is leven”, zo vat neuropsycholoog Erik Scherder (70) samen waarom bewegen zo belangrijk is. Met zijn grote verteltalent deelt hij z’n uitgebreide kennis op tv en in theaters, collegezalen, boeken... En nu maakt hij speciaal tijd voor u. De redactie vroeg hem: wat als bewegen lastig is door een lichamelijke beperking?

U wilde voor dit interview liever bellen dan videobellen. Waarom?

“Het is natuurlijk leuk om elkaar te zien, maar het heeft ook z’n beperkingen. Omdat je dan wéér stilzit. Nu loop ik een beetje door de woonkamer heen en weer.”

De Gezondheidsraad adviseert bijvoorbeeld om elke dag een half uur matig intensief te bewegen, zoals een rondje wandelen of fietsen. Voor mensen met een lichamelijke beperking is dat soms lastig.

“Dan kun je niet zeggen: hup, bewegen maar, want opstaan kost misschien wel een kwartier. Maar het gaat om de moeite die iets kost: dat je je hart aan het werk zet. En dat kan ook op een andere manier. Als je je inspant, gaat je bloed sneller stromen. Daardoor blijven je bloedvaten van betere kwaliteit, gaan je hersenen beter werken en help je je afweersysteem. Bewegen is dus leven.”

Blijven bewegen dus, ook al is het moeilijk?

“Ik werk al m’n hele leven met mensen die een lichamelijke beperking hebben, dus denk er niet makkelijk over. Ik weet hoeveel moeite veel dingen dan kosten en heb er respect voor, heel veel zelfs. Maar daarmee kan ik niet zeggen: beweeg dan maar niet. Dus aan iemand met een rollator vraag ik: hoe lang loopt u daarmee? ‘Nou, tien minuutjes’, zeggen ze dan. Mooi, antwoord ik: kunt u ook een kwartier? ‘Ja, kan wel, maar daar heb ik geen zin in.’

“Kijk, dat maakt nou het verschil: als je meer kan bewegen, doe het dan. Heb je je scootmobiel bijvoorbeeld nodig voor elke meter of kun je ook wat lopen? En kun je de wielen van je rolstoel ook zelf een stuk draaien? Het gaat niet om grenzen overgaan, maar ze wel opzoeken. Elke stap is er een.”

U maakte samen met de Hersenstichting de populaire app Ommetje, om van wandelen een gewoonte te maken. Is wandelen de beste manier van bewegen?

“Het is een vorm die veel mensen het fijnst vinden en die dichtbij huis is. Dus heb je geen zin om naar een sportschool te gaan? Omkleden, douchen enzo, wat een gedoe. Voor wandelen hoef je alleen maar je jas aan te trekken en naar buiten te gaan. Maar als je zegt: ik ga liever fietsen of tuinieren, dat is ook perfect.”

Uw dochter heeft een ernstige vorm van de ziekte van Crohn, waardoor ze steeds darmontstekingen krijgt. Dus u weet ook van dichtbij hoe zoiets je bewegingsvrijheid beperkt. Zijn er bewegingen die iedereen kan doen?

“Je kunt niet zeggen dat iemand met een halfzijdige verlamming hetzelfde kan doen als iemand met Parkinson. Daarom zeg ik ook niet: u móét, maar vraag ik: wat kunt u? En heeft u echt uw best gedaan en niet gedacht: nou ga ik weer lekker zitten? Maar zeg maar gerust dat we bijna allemaal niet genoeg bewegen.”

Hoe komt het dat we te weinig bewegen?

“Gemakzucht. We zijn luier geworden. Bewegen hoeft ook bijna niet meer: het vervoer is perfect geregeld, de afstandsbedieningen liggen klaar. Daar betalen we met z'n allen wel de rekening voor. Mensen die te weinig bewegen, om wat voor reden dan ook, zijn het meest kwetsbaar. Die liggen nu bijvoorbeeld op de ic met corona.”

Wat doen we aan al dat zitten?

“De dagelijkse praktijk is dat de meeste mensen graag - heel graag - zitten. En blijven zitten. Ik ben bijvoorbeeld verbijsterd als ik bij een restaurant langs de snelweg stop. De parkeerplaatsen het dichtsbij de deur zijn allemaal bezet. Terwijl mensen net tweeënhalf uur op hun gat hebben gezeten. Denk ook aan de liften vooraan in gebouwen. Dat soort dingen zijn zo gegroeid, maar het is heel jammer. Het gaat er steeds om: onderbreek het zitten en beweeg zoveel je kunt. Als je actief kunt zijn, doe het!”



Zeg maar gerust dat we bijna allemaal niet genoeg bewegen



Hoe jong moet je beginnen met bewegen om gezond oud te worden? En kun je ook te laat zijn?

“Hoe jonger, hoe beter. Maar als je denkt: ik heb zestig jaar op m'n gat gezeten, kan ik er nog wat aan doen? Ja. Je krijgt er geen nieuwe bloedvaten voor terug, maar je kunt wel risico's beperken.”

Wat doet u zelf om in beweging te blijven?

“Ik heb een druk bestaan, dat helpt. Ik werk fulltime op de universiteit. Straks fiets ik ernaartoe: een half uur. Ook pak ik er de trap. En tijdens vergaderingen ga ik staan, daar trek ik me niks van aan. Vanmorgen heb ik ook de hond uitgelaten: drie kwartier. Zo weef ik bewegen door de dag heen. Zelf heb ik eigenlijk nooit momenten waarop ik m'n luie stoel niet uitkom. Het zal de erfelijke onrust in m'n lichaam wel zijn.”



“Ik werk al m'n hele leven met mensen die een lichamelijke beperking hebben en heb veel respect voor ze.”

CV

Professor Doctor Erik Scherder
Geboren op 1 december 1951 in Amsterdam **Begon** als fysiotherapeut **Deed** daarna een studie psychologie **Werd** Hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen **Won** verschillende onderwijsprijzen **Is** bekend van De Wereld Draait Door, DWDD University en de app Ommetje **Schreef** verschillende boeken, zoals Laat je hersenen niet zitten **Is** getrouwd en heeft twee zoons en een dochter.

Kijktip

Meer over bewegen, gezondheid en onze hersenen?

Kijk via YouTube de driedelige serie 'Het brein' van Erik Scherder terug.

