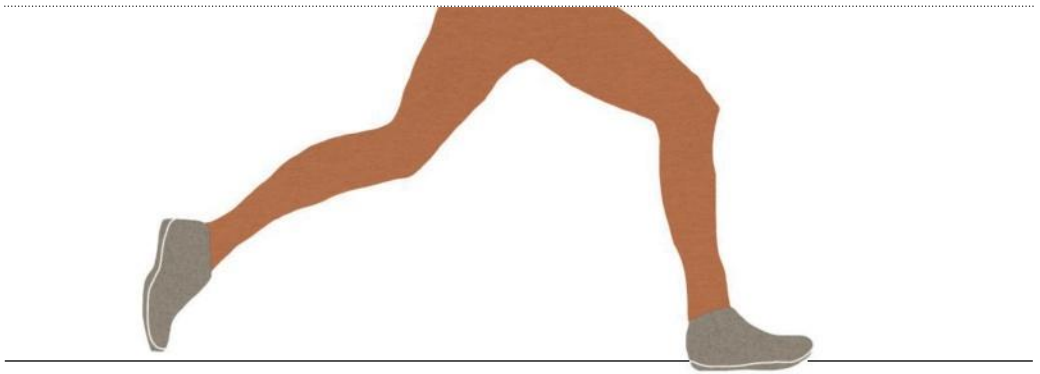


# Bewegen

## is net zo belangrijk als binnenblijven



Als binnenblijven tot gevolg heeft dat mensen meer stilzitten, dreigen IC-bedden weer eerder vol te raken, betogen *Onno van Schayck* en *Maartje Willeboordse*.

Sinds deze week is het in Parijs overdag verboden om nog te joggen. Zo moet voorkomen worden dat overdag te veel mensen op straat zijn en sporters mensen die boodschappen doen in de weg lopen. Daarmee geeft Frankrijk een slecht voorbeeld. Want stilzitten is funest voor het afweersysteem dat we nu zo hard nodig hebben.

Uit onderzoek van Bureau I&O en de Universiteit Twente onder ruim 2.300 Nederlanders bleek vorige week dat 99 procent van alle Nederlanders aangeeft de gevraagde 1,5 meter afstand te bewaren tot anderen en dat 97 procent vaker de handen wast. Dat helpt de besmetting met het coronavirus tegen te gaan.

De besmettingsfactor is in Nederland inmiddels gedaald van circa 3,0 naar onder de een, wat zoveel wil zeggen dat waar een aantal weken geleden een besmette persoon gemiddeld drie andere personen aanstak met het virus, er nu minder dan een persoon besmet wordt door iemand die reeds is besmet. De maatregelen lijken voorsnog dus effectief.

Het genoemde onderzoek liet ook zien dat 93 procent van de ondervraagden zoveel mogelijk thuisblijft. Bij iedere persconferentie van de overheid wordt benadrukt dat we zoveel mogelijk thuis moeten blijven. Dit is bedoeld om het contact met anderen zoveel mogelijk te vermijden om besmetting te voorkomen.

Maar de vraag is hoe zinvol dit advies is als we ons al zo goed houden aan het advies om afstand te houden en onze handen regelmatig wassen. Wij zijn namelijk bezorgd dat dit advies een onbedoeld neveneffect heeft dat veel schadelijke gevolgen kan hebben. Als mensen thuis blijven, zullen ze veel minder bewegen. De gevolgen van minder bewegen kunnen heel groot zijn.

Stilzitten is, zoals gezegd, funest voor ons afweersysteem. Zolang er geen vaccin beschikbaar is tegen Co-

vid-19, is onze afweer de enige remedie die we tegen dit virus hebben.

De aantallen en de effectiviteit van de T-cellen in ons lichaam, die bij onze afweer een cruciale rol spelen, nemen toe als men meer beweegt. Dit betekent dat iemand die stilzit zeer waarschijnlijk meer ontvankelijk is voor Covid-19 en dat als men al besmet is, de afweer waarschijnlijk minder effectief zal zijn. Daarnaast neemt de spiermassa af van mensen die stil zitten.

Dit geldt ook voor de ademhalingspiëren en juist die zijn zo belangrijk op het moment dat iemand op de IC belandt en deze spieren letterlijk van levensbelang zijn. Ook als patiënten geen Covid-19-besmetting hebben, weten we uit de literatuur dat een goede conditie voorafgaand aan de ziekenhuisopname een belangrijke voor-speller is voor succesvolle operaties.

Maar bewegen is niet alleen goed voor onze natuurlijke afweer en voor onze spieren maar ook voor ons gemoed. Bij bewegen komen allerlei stoffen vrij (onder andere dopamine) die een positieve invloed hebben op onze gemoedstoestand. We zien dat de angst voor besmetting en de zorgen voor familieleden en persoonlijk economische consequenties van deze crisis, enorm toenemen. Dan helpt het niet om stil te zitten somberen.

Onze burgemeesters raden momenteel af om naar het strand en naar natuurgebieden of stadsparken te gaan. En dat advies is begrijpelijk om te voorkomen dat mensen in groepen elkaar besmetten. Maar de vraag is of de remedie niet de kwaal zal verergeren.

Premier Mark Rutte (VVD) benadrukt dat we ons gedisciplineerd moeten houden aan een intelligente lockdown. Het is verstandig om mensen te wijzen op hun eigen verantwoordelijkheid. Maar kan een lockdown intelligent zijn? Want mensen zoveel mogelijk ontmoedigen om naar buiten te gaan en daarmee het bewegen (onbedoeld) tot een mini-

mum te beperken, kan ernstige gevolgen hebben die onze IC-capaciteit in Nederland alleen maar meer kan belasten.

De vraag is dus of thuisblijven zo'n verstandig advies is als mensen toch al gedisciplineerd afstand bewaren en daarmee de besmetting duidelijk omlaag gebracht wordt.

Natuurlijk is thuisblijven gedurende minimaal twee weken heel verstandig op het moment dat je zelf of je huisgenoten symptomen van Covid-19 vertonen. Maar we moeten mensen vooral adviseren om te blijven bewegen. En niet iedereen heeft een hometrainer in huis, of voldoende computervaardigheden om online sportlessen te volgen.

Het advies zou dus moeten zijn om, als mensen geen symptomen hebben, op een intelligente manier te sporten. Dat kan door individueel of alleen met je partner of de kinderen te wandelen. Veel fietsen is ook goed, niet in groepen maar alleen of samen met je huisgenoten. Tennisbanen of atletiekbanen kunnen weer open, met een duidelijke instructie dat we op voldoende afstand van elkaar moeten blijven.

Indien de overheid de komende weken toch nog besluit een complete lockdown door te voeren, dan hopen wij dat hierbij nadrukkelijk wordt benoemd dat dit niet betekent dat we massaal moeten gaan stilzitten.



**Onno van Schayck** is hoogleraar preventieve geneeskunde en **Maartje Willeboordse** is bewegingswetenschapper, beiden Universiteit Maastricht

