

Bewegen baat het brein.

(naar NRC: Wetenschap & Onderwijs: 16-2-2008)

“We hebben lang gedacht dat lopen een automatisch proces was, waarvoor alleen het ruggenmerg nodig is. Maar de laatste jaren wordt duidelijk dat hogere cognitieve processen, aangestuurd door de hersenschors, veel invloed hebben op lopen en bewegen. En dat het omgekeerde ook het geval is.” (Nijmeegse neuroloog Bastiaan Bloem)

Uit onderzoek (Zweden) bleek dat ouderen die niet meer gelijktijdig konden lopen en praten, beduidend vaker vielen dan mensen die dat nog wel konden: hogere cognitieve functies, zoals praten, hangen samen met de aansturing van beweging.

Verder: valangst houdt ouderen vaak tegen om veel en vaak te lopen. Als ze al de deur uitgaan, lopen ze voorzichtig en wankel. Maar juist daardoor vallen ze eerder. “Angstige ouderen vallen twee keer zo vaak, doordat ze letterlijk van angst verstijven en zo minder goed hun balans kunnen houden” (Canadese bewegingswetenschapper Mark Carpenter)

Tot slot: zelfs kijken naar andere mensen die bewegingen maken heeft positief effect op het brein, net als het zich een beweging inbeelden. Het uitvoeren, zich inbeelden of het zien van een beweging spreekt min of meer dezelfde hersengebieden aan.