

Zweten op kosten van de zorgverzekeraar

door ROB ROMBOUITS

HAARLEM - Aan de binnenkant van de atletiekbaan van het Haarlemse Pim Mulier-sportpark draaft een geïmproviseerd atleet in vloeiende stijl zijn rondjes. In de buitenbanen van de tartanbaan gaat het allemaal wat minder soepeltjes. Daar lopen drie vrouwen en een man zich onder begeleiding 'therapeutisch' in het zweet. Op kosten van hun ziektekostenverzekeraar.

Als eerste in Nederland besloot Zilveren Kruis Spaarneland de hardloophtherapie - ontwikkeld voor mensen met last van depressies en stress - te vergoeden. "Dit is iets anders dan een rondje hardlopen in het park," zegt Spaarneland-woordvoerder Kolenburg. Sportschoenen worden overigens niet vergoed.

Psychische klachten leiden steeds vaker tot lichamelijke ongemakken. "Via preventie proberen we klachten te beperken. Het is moeilijk te bewijzen of het kostendekkend is," aldus Kolenburg.

De therapie is volgens Kolenburg niet bestemd voor mensen die zich een beetje bedrukt voelen 'want die kunnen zelf wel een rondje hardlopen'. Ook zware psychiatrische patiënten zijn ongeschikt. "Het gaat om de tussencategorie, mensen die met een beetje hulp uit de spiraal komen."

Annemiek van Kampen (45), moeder van drie kinderen, wist het zweet van haar voorhoofd. Ze staat aan de rand van de atletiekbaan met een handdoek om de nek. "Sinds ik dit twee keer per week doe, heb ik meer zelfvertrouwen. Ik had hyperventilatie, durfde de trap niet op. Dan zou ik meteen een hartaanval krijgen, dacht ik."

Vanwege familiebeslommeringen was ze langdurig overspannen. "Dat wil ik niet nog een keer. In het begin durfde ik amper te lopen, nu ben ik apetrots dat ik elke keer een eindje verder kom."

De 'hardloophtherapie' bestaat behalve joggen uit houdingcorrectie en ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Mensen met slaapstoornissen, nekpijn, maag- en darmklachten, hoofdpijn, spierpijn en gejaagdheid en stress komen voor de therapie in aanmerking

Een brede doelgroep, beaamt Timo van Kempen (32). "Preventie heeft de toekomst. Niet wachten tot je in de kreukels ligt. Alles moet tegenwoordig sneller. De wachttijden bij de Riagg stijgen, net als het aantal zelfdodingen. De wereld wordt er niet rustiger op."

De B-verpleegkundige en liefhebber van ultra-duurlopen - honderd kilometer hardlopen - honderd kilometer hardlopen - heeft zelf een oefenprogramma opgesteld. "Van hardlopen is bekend dat stoffen vrijkomen die stemmingsverbeterend, angstreducerend en pijnverlagend werken," betoogt hij.

Uit Amerikaans onderzoek, dat al eerder bekend was bij Spaarneland, blijkt dat joggen dreigende depressies en stress in de kiem smoort. Van Kempen: "Uit psychologische tests blijkt dat mensen minder last hebben van hypochondrie - zwaarmoedigheid, wantrouwen in het eigen lichaam."

Ook in Nederland is onderzoek

gedaan naar de heilzame werking van hardlopen bij lichte depressiviteit. Dr R. Bosscher, en de professoren W. van Tilburg en G. Mellenbergh pikten dertig patiënten uit het bestand van de Amsterdamse Valeriuskliniek. De ene helft ging joggen, de andere in gesprekstherapie.

Na drie maanden praten, was er bij deelnemers van de laatste groep geen enkel resultaat te bespeuren.

Onder de lopers bereikte de groep patiënten met 'depressieve klachten in engere zin' - jargon voor ten minste twee weken depressief - een aanmerkelijke verbetering. Patiënten die ten minste twee jaar depressief waren konden rennen wat ze wilden - van vooruitgang was geen enkele sprake.

Petra Coffeng (29) noemt Van Kempens programma na het draaien van een paar rondjes 'een gouden greep' om spanningen en stress tegen te gaan. Ook als Spaarneland de therapie niet had

vergoed, zou ze zich hebben opgegeven.

"Natuurlijk kun je in je eentje hardlopen, maar dan leer je niets. Als je hier zes rondjes loopt en je ademhaling gaat goed, voel je je in het dagelijks leven ook lekkerder. Ik ben altijd met mijn kop bezig. Ik werk bij de kunstuitleen en studeer binnenkort af. Ik heb tijdens het studeren vaak een stijve nek en ben een jaar overspannen geweest. Ik wil voorkomen dat ik erin terug schiet."

Spaarneland steekt achttien-duizend gulden in het proefproject, waaraan overigens alleen kan worden meegedaan op vertoon van een verwijsbrief van de huisarts. Volgend jaar wordt de proef geëvalueerd.

"Resultaten zijn moeilijk in cijfers te geven. Maar als mensen zich lekkerder voelen of bij voorbeeld zijn gaan volleyballen, is dat natuurlijk ook een aantoonbaar resultaat. Psychologische tests, daar begin ik niet aan. Mensen komen hier ook om hard te lopen, niet om tests te doen. Bovendien werpt het een dremmel op."

Van Kempen benadrukt dat zijn therapie geen wondermiddel is.

"Iemand met jicht kan ik weinig bieden. Iemand met een heupslijtage moet je natuurlijk niet op de atletiekbaan zetten."