

Running en Bewegingstherapie

Persartikel : Libelle (04-2009)

Niet piekeren maar lopen!

De nieuwe aanpak bij depressies? Geen pillen maar letterlijk in actie schieten! Redacteur Kaat testte alvast de looptherapie uit. Een overzicht van de nieuwste methodes!

Looptherapie

Runningtherapie wil patiënten vooral **afleiden van het piekeren** dus tijdens het lopen wordt amper gepraat. Het is een beetje een start-to-run met dubbele agenda want in essentie komt het hierop neer: runningtherapie helpt je je conditie op te bouwen, in muizenstapjes, desnoods vertrekkend van diep onder nul, waardoor niet alleen je lichaam gezonder wordt, maar je ook **mentaal** opknapt.

Het begrip runningtherapie werd voor het eerst gelanceerd in **de jaren zeventig**, door de Amerikaan Thaddeus Kostrubala, maar kent de laatste jaren vooral in Nederland een opmerkelijke revival. Aan de Amsterdamse universiteit stelde **bewegingsspecialist** Ruud Bosscher vast dat depressieve patiënten zich beter voelden door regelmatig te lopen, en een aantal centra voor geestelijke gezondheidszorg hebben de therapie intussen met succes ingezet.

Het onderzoek naar de **effecten van de therapie** is nog pril en veel moet nog bewezen worden, maar vast staat dat **regelmatige duurlopen** helpen bij lichte tot matig ernstige depressies en wellicht ook bij heel wat meer psychisch leed.

