

Luister naar je lichaam

Waarom ik gestopt ben met het gebruik van gezondheids- en fitnesssensoren

Willem L. Middelkoop
17 mei 2018



Een goede klant van mij was ooit fysiotherapeut, hij vertelde me over mensen die hem vroegen om "aan hun spieren te voelen" om te vertellen hoe het met ze ging. "Gek!" zei hij tegen me: "Ik kan het nooit beter voelen dan de mensen zelf, als ze maar naar hun lichaam zouden luisteren". Dit deed me twijfelen aan de gezondheids- en fitnesssensoren die ik gebruik.

Waarom de data?

Drie jaar geleden was ik geschokt door het nieuws van een klant van mij die bijna overleed omdat er plotseling iets misging in zijn lichaam. Ik weet niet precies wat er gebeurde, maar het trof me: gezondheid is een kwetsbaar iets en deze vader van drie kinderen zette me aan het denken over mijn eigen gezondheid.

Destijds waren mijn auto en brommer mijn beste vrienden. Ik sportte niet en at en dronk wat ik wilde. Het goede leven, dacht ik.



Explosieve kleine Vespa - de brommer die ervoor zorgde dat ik ging fietsen

Toen - in een vreemde samenloop van omstandigheden - begaf de motor van mijn brommer het. Deze [knal zorgde ervoor dat ik een fiets ging gebruiken om naar mijn werk te gaan](#). In het begin voelde de 16 kilometer naar mijn werk als het fietsen van de "Tour de France": mijn lichaam was in slechte conditie.

Weken gingen voorbij en ik voelde me beter. Ik gebruikte [Strava en Garmin om mijn prestaties bij te houden](#). Uit mijn [nieuwsgierigheid voor horloges](#) kocht ik een Apple Watch die me bewust maakte van mijn hartslag gedurende de dag en mijn slaappatroon 's nachts.

Voeg daar een slimme weegschaal, bloeddrukmeter en thermometer aan toe en voor je het weet heb je een big data-ding gaande :-)

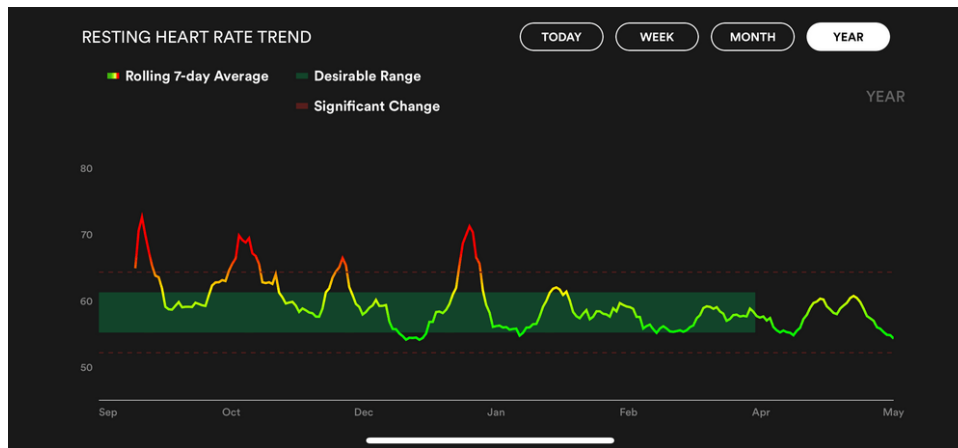


Mijn verzameling gezondheids- en fitnesssensoren

Leren van de data

Met behulp van Apple Healthkit en [Biostrap](#) combineerde ik alle gegevens. Visualiseerde vooruitgang en vond correlaties tussen metingen. Ik leerde welk effect mijn gedrag heeft met betrekking tot:

- **gewicht:** binnen 12 maanden nadat ik begon met fietsen verloor ik maar liefst 15 kilo. Toen ik zes maanden geleden volledig stopte met alcohol, verloor ik nog eens 10 kilo. Het resultaat is dramatisch: van 110KG in 2015, naar 85KG vandaag.
- **hart:** regelmatig fietsen zorgde ervoor dat mijn hartslag veel lager werd. Wanneer ik voor maximale prestaties ga, volgt het intensiteitsniveau veel nauwkeuriger: snel terug naar normaal na de training. Rustsnelheden 's nachts daalden van gemiddeld 70BPM in januari 2016, naar \pm 50BPM afgelopen nacht!
- **slaap:** ik kan nu wakker worden zonder wekker omdat ik begrijp wanneer (en waarom) het tijd is om naar bed te gaan. Ik ontdekte ook dat een occasioneel dutje overdag ongelooflijk positieve effecten kan hebben. 7 uur slaap per dag lijkt perfect voor mij.
- **alcohol:** bier drinken was een van mijn grootste hobby's totdat ik de data zag! Na een goed avondje uit ging mijn hartslag met wel 40% omhoog! Soms duurde het dagen voordat de metingen weer normaal waren.
- **bloeddruk:** Toen ik ongeveer zes maanden geleden begon met het meten van mijn bloeddruk, was deze behoorlijk hoog: 141/92mmHg. Ik ben gestopt met alcohol en voeg geen (extra) zout meer toe aan mijn eten. In slechts zes maanden is mijn bloeddruk gedaald, ik meet nu regelmatig slechts 115/75mmHg!



Rustpols heeft geen rode pieken meer - relatief stabiel sinds ik gestopt ben met bier drinken

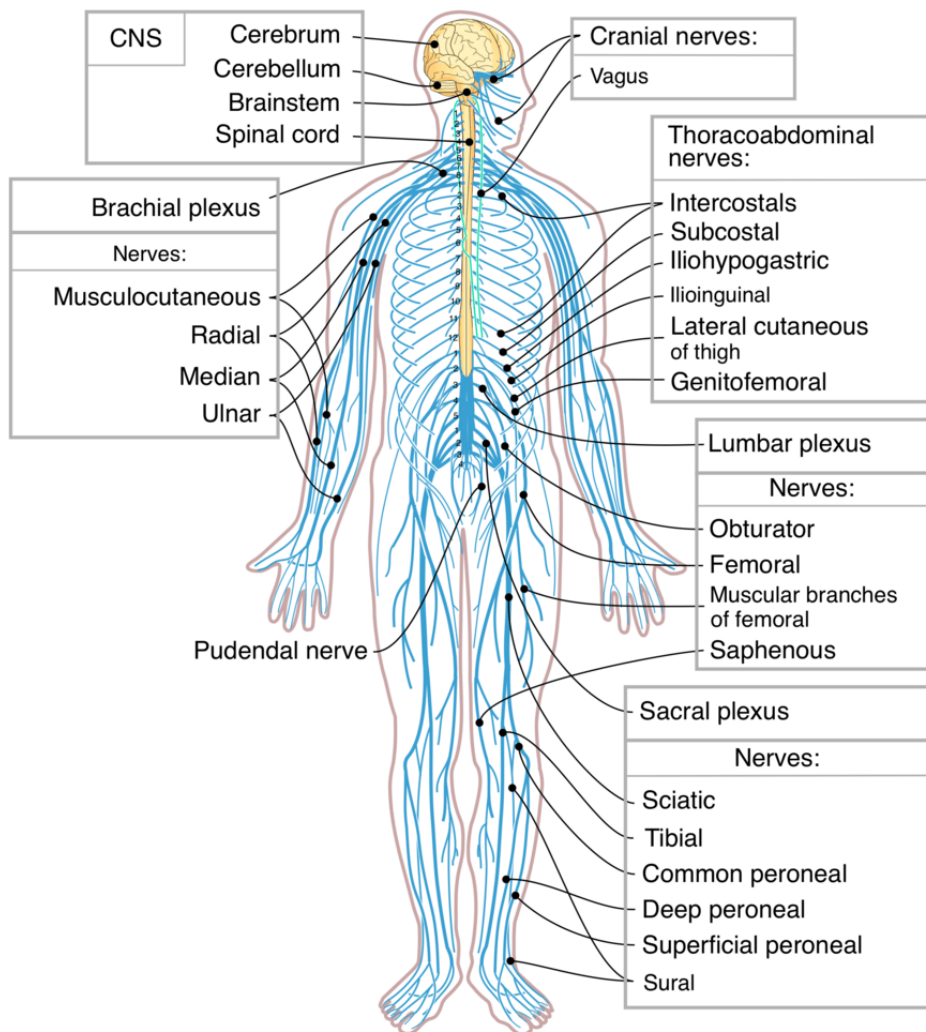


Nachtelijke HRV-trend, een indicator van hoe fit je bent, is ook gestabiliseerd

Mijn metingen zijn nu stabiel en voorspelbaar. Grappig is dat ik nu nauwkeurig mijn hartslag kan raden op basis van hoe ik me voel binnen ± 5 BPM. Dit brengt me terug bij wat mijn fysiotherapeut-klant me vertelde: "Mensen worden geboren met alle sensoren die ze nodig hebben"

Zenuwstelsel

Het zenuwstelsel ontleent zijn naam aan zenuwen, dit zijn cilindrische bundels vezels die vanuit de hersenen en het ruggenmerg vertakken naar elk deel van het lichaam.



Het zenuwstelsel ([image] van Wikimedia)

Je zenuwstelsel is een enorm netwerk in je lichaam waarmee signalen van het ene deel van je lichaam naar het andere kunnen worden gestuurd. Het is snel (100 meter per seconde!) en precies (tot op individueel celniveau). Het stelt je in staat om te voelen hoe je lichaam het doet, veel gedetailleerder dan een stel bluetooth-sensoren kunnen vastleggen.

Conclusie

Als je begrijpt hoe je je voelt, heb je geen biometrische sensoren of fitness wearables nodig. Maar om dat begrip te krijgen, kunnen ze ongelooflijk nuttig zijn.

Ik heb data gebruikt als kwantificeerbaar bewijs van vooruitgang. Het meten van verbeteringen in fitness en welzijn. Ze zijn een middel tot een doel.

Nu ik me beter voel dan ooit, ben ik gestopt met het gebruik van de gezondheids- en fitnesssensoren en vertrouw ik gewoon op mijn gevoel. Ik pak ze misschien ooit weer op om "mijn gevoel te kalibreren", maar voor nu heb ik ze losgekoppeld. Ik heb geleerd naar mijn lichaam te luisteren!



Ik zal zeker wat tijd nodig hebben om te wennen aan het niet dragen van sensoren... let op de witte streep op mijn pols :-)