

druk is een onderdeel van de zo gecompliceerde defecatiereflex. Geringe druk is slechts nodig. Op een spits toelopend voorwerp moet de sfincter sluiten, anders zou de mens incontinent zijn. De sfincter ani is ongeveer 2¹/₂ cm breed. Wanneer de zetpil met zijn omvang door de opening is geduwd, herneemt de sfincter weer zijn rusttonus en geeft dan op de konisch toelopende punt een *inwaartse* circulaire druk. Het hinderlijke defecatiereflexgevoel

treedt dan niet op. Dit komt de acceptatie van de rectale toediening en de therapietrouw ten goede.

Mijn conclusie is dat het antwoord op vraag 31 in 1968 in dit tijdschrift niet juist is en dat de aanbeveling in *Medisch farmaceutische Mededelingen* (1967) dient te worden gevolgd.

Harderwijk, augustus 1980

P. J. VAN WAGENINGEN

BERICHTEN

Buitenland

VERENIGDE STATEN

Wandelen en conditie. – Mensen die een zittend leven leiden worden allerwegen aangespoord om enige vorm van lichamelijke training in hun dagprogramma op te nemen. Vooral de weinig bewegingsdriftigen moeten uit hun stoel, maar helaas zijn de aanbevolen exercities vaak niet zo aantrekkelijk. Het aanschouwen van de trimbanen met hun barre hindernissen brengt bij hen niet het warme gevoel teweeg, dat zo nodig is om de parcoursen regelmatig af te draven. En hoe gemakkelijk struikelt de onhandige over de evenwichtsbalk of verrekt hij de armen aan onschuldige rekstok waaraan ook hij wel eens even wil zwaaien. Gelukkig weten YEHUDA SHOENFELD e.a. (*J. Amer. med. Ass.* (1980) 243, 2062) voor de zittenblijvers een aantrekkelijker manier om hun lichamelijke conditie te verbeteren. Zij vonden bij jonge mannen die 5 dagen per week een half uur wandelen met een rugzaklast van 3 kg in een tempo van 5 km per uur na 3 resp. 4 weken een verbetering van hun maximale zuurstofverbruik (VO₂) van 15 en 18%. Bij een belasting in de 4e week van 6 kg bedroeg de toeneming zelfs 32%. De verbetering was groter naarmate de aanvangscapaciteit geringer was. De schrijvers noemen een onderzoek bij ongeveer 48-jarigen die 4 dagen per week gedurende 40 minuten zonder extra belasting, met een snelheid van 4-5 km per uur liepen bij wie VO_{2max} na 20 weken met 28% was toegenomen: de wandelsnelheid dient rondom de 5 km per uur te liggen omdat anders het cardiovasculaire systeem te weinig wordt belast. Bij hun proefgroep constateerden zij een verhoging van de polsfrequentie tot boven de 130 slagen per minuut. De rugzak mag vervangen worden door aktenas of boodschappenmand en zo kan men het wandelen gemakkelijk in de dagelijkse gewoonten inpassen. Dit alles voor de eenvoudigen. Zij die meer ambitie hebben, kunnen hun snelheid en draaglast opvoeren en de onderzoekers stelden vast dat men gemakkelijk 30 kg op de rug kan dragen over een afstand van 12 km zonder zich overmatig in te spannen of schade te lijden. Geen wonder dat in vele legers deze trainingsmethode wordt toegepast. En zo zijn we dan weer terug bij de stoere prestaties. Maar het verhaal is niet uit. In een editorial (bl. 2067) beschrijft SAMUEL VAISRUB het twijfelachtige plezier van het trimmen. In den beginne ziet hij de trimmer nog stralend wegens het gevoel nog te kunnen, nog snel ter been te zijn, en genietend van de open ruimte om hem heen. Maar allengs verstrakt diens gezicht en tekent de verveling zich af: steeds weer dezelfde straten, dezelfde blaffende honden en verkeersongevallen. Hij twijfelt of de manier van wandelen die SHOENFELD e.a. aanbevelen op den duur meer vreugde geeft, maar erger vindt hij het dat het trimmen en het geforceerd wandelen niet verenigbaar zijn met

het handhaven van een constante gedachtenstroom. Hij pleit voor het plezierwandelen waarbij men, zonder haast of kammernis om zijn aerobic capacity, kan genieten van de natuur waardoor de gedachtengang wordt verlevendigd en de creativiteit wordt gestimuleerd. VAISRUB klaagt dat de plezierwandelaar de kans loopt te vereenzamen te midden van het jachtige doen en gaan van zijn medemensen. Hij voelt zich argwanend aangestaard door bezige gezinshoofden, die hun grasveld maaien of juist sneeuwruimen, of misprijzend bekeken door voorbijschietende trimmers. Hij heeft het gevoel al met een hond of een kinderwagen te moeten lopen om enig excuus te hebben voor het afwijkend gedrag. Slechts als dit de low density-lipoproteïnen zou doen dalen of de high density-lipoproteïnen zou doen stijgen of als het persoonlijkheidstype A in het persoonlijkheidstype B zou kunnen wijzigen, zo veronderstelt hij, zou het aanzien van het plezierwandelen kunnen stijgen. Voorlopig, zo meent de schrijver, dreigt nog dat BYRON's uitnodiging „so let us go a-roaming” zal worden vervangen door „let us go a-jogging”.

Zo lijken wij steeds meer het vermogen te verliezen om te kunnen genieten van het simpele zijn in een natuurlijke omgeving, waarover ROUSSEAU schrijft: „Jamais j'ai pensé, tant existé, tant vécu, tant été moi, si j'ose ainsi dire, que dans ceux (les voyages) que j'ai faits seul et à pied. La marche a quelque chose qui anime et avive mes idées.”

A. L. NOORDAM

Binnenland

CONGRESSEN, VERGADERINGEN, CURSUSSEN

Symposium Sportgeneeskunde. – Op 11 oktober a.s. zal in de Jaarbeurscongreszaal te Utrecht een symposium „Sportgeneeskunde” worden gehouden. Aanvang: 8.45 uur.

Programma: E. M. DE WEGER (arts), De roei-arts; A. M. J. VAN ERP-BAART (diëtiste), De roei-voeding; P. A. BIERSTKER (fysioloog), De roei-ergometer; W. L. MOSTERD (cardioloog), Het roei-hart; R. OODINK (huisarts), Het veteranen-hart; B. R. H. JANSSEN (orthopedisch chirurg), De roei-rug; Tj. B. VAN WIMERSMA GREIDANUS (farmacoloog), Doping; G. P. H. HERMANS (orthopedisch chirurg), Sportmedische ervaringen Olympische Spelen Moskou 1980; Paneldiscussie o.l.v. D. WILLEBRAND (orthopedisch chirurg, voorzitter medische commissie Kon. Ned. Roeibond).

Inlichtingen bij prof. dr. Tj. B. VAN WIMERSMA GREIDANUS, Rudolf Magnus Instituut, Vondellaan 6, 3521 GD Utrecht; tel. 030-880521.