



<a href="#">Algemeen</a> <a href="#">Inspanning</a> <a href="#">Pathologie</a> <a href="#">Expectantie</a>	<a href="#">index</a>
<b>Algemeen</b>	
verward + koorts	=urine­weg infectie
DALE	<b>Definitie</b> disability-adjusted life expectancy de leeftijd ie iemand gezond haalt
<b>Inspanning</b>	
trainingsrespons	Procentueel idem als jongeren
Aerobe training	<b>Resultaat</b> VO <sub>2</sub> max↑ 15-30 (net als jongeren) <b>Man</b> vooral SV↑ <b>Vrouw</b> vooral a-v O <sub>2</sub> extractie↑
Afname	Zenuwsnelheid 85-90% op 80 jaar Aantal axonen in ruggemerg 60% op 80 jaar Max AH capaciteit 40% op 80 jaar
Bone mass	> 60 jr afname, vooral vrouwen <b>krachttraining</b> vertraagt het verlies, soms zelfs meer bone mass
CO	<b>HRmax</b> ↓ (zie aldaar) <b>SV</b> ↓ (syst en diast functie↓, wel compensatie via Frank-Starling) <b>COmax</b> ↓
Denervatie spier atrofie	<b>Definitie</b> irreversibele atrofie tgv ouderdom (ook als de zenuwin­put in stand wordt gehouden) vooral type II
gewicht	<b>30-60 jr</b> toename gewicht, toename vet <b>&gt;60 jr</b> afname gewicht, toename vet
hardlopen	Meeste kans op orthopedisch letsel (wat dat betreft beter een andere sport)
HRmax	<b>Veroudering</b> daalt <b>Oorzaak</b> β stimulatie↓ <b>Training</b> minder afname
krachttraining	<b>Eccentrische kracht</b> afname minder dan concentrisch en op latere leeftijd <b>Nut</b> 1) direct gerelateerd aan mobiliteit en functionaliteit 2) bone mass↑ (of gewichtsdragend aerob) <b>Resultaat</b> vaak nog een zeer goede respons op krachttraining
Plotse dood	<b>Risico afweging</b> kans op plotse dood is vele male kleiner dan de risico's van een sedentair leven zie <a href="#">Cardiologie cardiomyopathie</a>
SEDS	<b>Definitie</b> sedentaire dood syndroom, sedentaire levensstijl is verantwoordelijk voor een groot overlijdens
VO <sub>2</sub> max	<b>Afname</b> vanaf 25 jaar 0,5 mL/kg↓ per jaar te vertragen tot 0,25 mL door aerobe training <b>Vascularisatie</b> neemt af, vooral benen, de O <sub>2</sub> extractie neemt echter toe, dus VO <sub>2</sub> blijft op peil
<b>Pathologie</b>	
DM2	Zie <a href="#">Endocrinologie diabetes</a>
hypothyroidie	TSH↓ (Zie <a href="#">Endocrinologie algemeen</a> )
Adrenopauze	<b>Definitie</b> Endocriene Δ bij de ouder worden van man 1) DHEA↓, DHEAS↓ (zie <a href="#">Endocrinologie algemeen</a> ) 2) T↓ (zie <a href="#">Endocrinologie algemeen</a> )
Somatopauze	<b>Definitie</b> IGF 1↓ <b>S/</b> zou direct gerelateerd zijn aan spier(kracht) afname
Menopauze	E↓ (zie <a href="#">Gynaecologie endocrinologie</a> )

