



Bewegen



Inhoud

Bewegen, november 2012

3 Inleiding

4 Waarom bewegen?

- 4 Bewegen is gezond
- 4 Bewegen met reuma
- 5 Respecteer uw grenzen

7 Hoe kunt u bewegen?

- 7 Oefenen
- 8 Licht intensief bewegen
- 8 Matig intensief bewegen
- 9 Intensief bewegen

10 Omgaan met pijn

- 10 Pijn tijdens het bewegen
- 11 Pijn na het bewegen

12 Een activiteit kiezen

- 12 Doe iets wat u leuk vindt
- 13 Sluit u aan

14 Meer informatie

- 14 Relevante adressen
- 17 Wordenlijst

Inleiding

Bewegen is gezond, zeker als u reuma heeft. Het houdt uw gewrichten soepel en het zorgt voor sterke botten en spieren. Bewegen helpt bijvoorbeeld overgewicht te voorkomen en u krijgt er een goede conditie van. Beweeg daarom regelmatig. Dat kan ook als u pijn heeft.

In waarom bewegen leest u waarom het belangrijk is om regelmatig te bewegen. Hoe u kunt bewegen en hoe u het beste kunt omgaan met pijn vindt u ook in deze brochure. Verder vindt u tips voor het kiezen van een activiteit die bij u past. Ten slotte vindt u relevante adressen waar u meer informatie kunt krijgen over bewegen met reuma.

Waarom bewegen?

Bewegen is gezond

Bewegen is gezond. Bewegen helpt overgewicht en andere aandoeningen te voorkomen, het maakt uw lichaam sterk en uw conditie verbetert wanneer u beweegt.

Als u regelmatig beweegt voelt u zich fitter en heeft u meer energie. Uw botten en spieren worden sterker. Verder helpt bewegen om overgewicht, hart- en vaatandoeningen en botontkalking tegen te gaan.

Bewegen is voor veel mensen ook een manier om te ontspannen. Even stoom afblazen na een drukke dag. Lekker de natuur in op de fiets of ontspannen een paar baantjes trekken in het zwembad.

Er zijn veel manieren om in beweging te blijven. U kunt vast iets vinden wat bij u past, of u nu een extra blokje om gaat met de hond of liever aan *Tai Chi* doet.

Bewegen met reuma

Juist als u reuma heeft is het belangrijk om regelmatig te bewegen. Het maakt uw botten en spieren sterk en uw gewrichten soepel. Uw gewrichten raken niet méér beschadigd door beweging.

Maar niet iedereen kan evenveel en even intensief bewegen. Verschillende zaken spelen daarbij een rol, zoals de conditie van uw spieren en gewrichten en uw conditie in het algemeen. Ook is van belang welke vorm van reuma u heeft en of u andere aandoeningen heeft.

Heeft u ontstekingsreuma? Ontstekingsreuma kent rustige en actieve periodes. Als uw aandoening actief is, heeft u veel last van ontstekingen. U kunt in zo'n periode het beste rustig aan doen. Normaal bewegen of oefenen is belangrijk om stijfheid te voorkomen, maar doe niet te veel. U kunt weer meer doen als de aandoening rustiger wordt, ook al voelen uw gewrichten dan misschien pijnlijk of stijf aan.

Heeft u artrose? Bij artrose is het kraakbeen beschadigd. Uw botten schuren daardoor tegen elkaar. Dat veroorzaakt pijn, stijfheid en soms ook zwelling. U kunt hierdoor moeite krijgen met bewegen. Toch kunt u het beste wél blijven bewegen. De stijfheid neemt dan af. Uw kraakbeen raakt door beweging niet méér beschadigd.

Heeft u wekedelenreuma? Wekedelenreuma veroorzaakt pijn aan het bindweefsel, vooral rondom uw gewricht(en). Ook bij deze vorm van reuma is het goed om te blijven of te gaan bewegen. Pijn en stijfheid kunnen daardoor verminderen.

Overleg met uw *oefen- of fysiotherapeut* waar u op moet letten tijdens het bewegen.

Respecteer uw grenzen

Beweeg verstandig en respecteer uw grenzen. Houd rekening met de belastbaarheid van uw gewrichten. Bouw het bewegen langzaam op, doe niet te veel en zorg voor voldoende rust.

In principe beschadigen uw gewrichten niet méér wanneer u beweegt. Zelfs niet als u intensief beweegt. Toch is het belangrijk dat u niet te veel van uw lichaam vraagt.

Rustig aan Probeer niet te lang in één houding te bewegen of te veel in één keer te doen. Bouw het langzaam op. Dit geldt voor het aantal bewegingen dat u maakt, hoe lang u deze uitvoert en de zwaarte ervan. Neem ook voldoende rust. Uw gewrichten raken dan niet overbelast en u houdt het leuk voor uzelf. Actief zijn is minder prettig als u na het bewegen veel pijn heeft.

Belastbaarheid U kunt pijnklachten na het bewegen proberen te voorkomen. Daarvoor is het belangrijk om te weten tot hoever u uw gewricht kunt belasten. Dit is afhankelijk van de conditie van uw gewricht en hoeveel last u heeft van ontstekingen. Een gewricht dat omringd wordt door sterke spieren kan meer hebben.

Advies Uw oefen- of fysiotherapeut kan u helpen bij het inschatten hoeveel u zou kunnen doen. Hij kan adviseren welke beweegactiviteiten geschikt voor u zijn en hoe intensief u deze kunt uitvoeren. U kunt zonder verwijzing bij een therapeut terecht.

Hoe kunt u bewegen?

Oefenen

Oefeningen kunnen helpen om uw klachten of beperkingen te verminderen. Ook kunnen oefeningen voorkomen dat uw klachten erger worden. Probeer wel goed in de gaten te houden wat u doet.

Soorten Er zijn verschillende soorten oefeningen. Bespreek met uw oefen- of fysiotherapeut welke voor u het meest geschikt zijn.

- Mobiliserende oefeningen. Deze maken uw gewrichten beweeglijker. Voor uw spieren zijn dit meestal rek- en strekoefeningen. Voor uw gewrichten beweegt u totdat uw gewricht een grens aangeeft
- Spierversterkende oefeningen. Deze vergroten de spierkracht en de stabiliteit van het gewricht
- Functionele oefeningen. Deze oefeningen zijn gericht op activiteiten die dagelijks uitgevoerd worden zoals lopen, gaan zitten en opstaan. Hiermee oefent u activiteiten die een bepaalde functie hebben, bijvoorbeeld naar de supermarkt lopen of een boodschappentas tillen.

Welke oefeningen u ook krijgt, houd zelf de regie in handen. Let goed op welk effect de oefeningen hebben. Vraag uw therapeut naar het doel van de oefeningen. Vraag ook wanneer en hoe vaak u ze moet doen en wanneer u ermee kunt stoppen.

Tips

Als u oefeningen doet, houd dan rekening met de volgende zaken:

- Voer de bewegingen zo rustig en soepel mogelijk uit
- Bouw de oefeningen op
- Let op uw ademhaling. Adem door en probeer uit te ademen bij een inspanning
- Probeer te ontspannen tussen de oefeningen door
- Oefen niet te lang achter elkaar. U kunt uw oefeningen beter een paar keer per dag kort doen dan één keer lang
- Spreek met uzelf een bepaald moment van de dag af waarop u uw oefeningen doet. U denkt er dan gemakkelijker aan om ze te doen.

Licht intensief bewegen

Als uw lichaam (nog) niet zo fit is of u heeft veel pijn, dan kunt u licht intensief bewegen.

Licht intensief bewegen heeft weinig effect op uw uithoudingsvermogen en het maakt uw spieren niet echt sterker. Wel is het goed voor u. Het werkt ook erg ontspannend.

Voorbeelden van licht intensieve activiteiten zijn:

- Tai Chi
- yoga
- *Slender You*
- bewegen in warm water

Matig intensief bewegen

Een matig intensieve beweging is een beweging waarvan u sneller gaat ademhalen. U krijgt het er warm van en uw hart gaat er sneller van kloppen.

Voorbeelden van matig intensieve activiteiten zijn:

- fitness
- wandelen en *Nordic Walking*
- fietsen
- zwemmen
- aquajoggen
- skeeleren

Matig intensief bewegen is minder belastend voor uw gewrichten dan intensief bewegen. Wel is het vaak net zo effectief voor uw hart en longen, als u tenminste regelmatig en lang genoeg achter elkaar beweegt.

Norm Hoe weet u of u lang genoeg beweegt? Probeer daarvoor de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) aan te houden. Voor mensen boven de 18 jaar betekent dat minimaal 5 dagen per week een half uur matig intensief bewegen.

Intensief bewegen

Intensief bewegen is goed voor uw uithoudingsvermogen en het maakt uw spieren sterker. Wel kan het belastend zijn voor uw gewrichten.

Bij contactsporten zoals voetbal en hockey is de kans op blessures vrij groot. Ook is het risico groter dat u over uw grenzen gaat, omdat winnen en verliezen bij dit soort sporten vaak een grote rol speelt.

Intensief bewegen is om die reden niet voor iedereen met reuma geschikt. Overleg met uw behandelaar of het voor u verstandig is om aan een dergelijke sport te doen.

Voorbeelden van intensieve sporten zijn:

- voetbal, hockey, waterpolo
- volleybal
- tennis en badminton
- aerobics
- hardlopen

Pijn tijdens het bewegen

Tijdens het bewegen kunnen uw (ontstoken) gewrichten pijn doen. Dat is niet altijd te voorkomen. Beweeg gerust met pijn, maar doe dat op een verstandige manier. Luister goed naar uw lichaam.

Pijn hoeft niet te betekenen dat u uw gewrichten beschadigt. Het is bewezen dat gewrichten niet extra beschadigen door (intensief) bewegen.

Rustig aan Als bewegen veel pijn gaat doen, dan kan dat wel een teken zijn dat u het wat rustiger aan moet doen. Of misschien voert u een bepaalde beweging niet goed uit.

Luister goed naar uw lichaam en wees uzelf ervan bewust als u meer pijn krijgt. Bouw zo nodig wat extra rustpauzes in en geef uw lichaam de kans om bij te komen.

Stijfheid Houd er ook rekening mee dat het per dag kan verschillen hoeveel u kunt doen. De ene dag kunnen uw gewrichten pijnlijker en stijver zijn dan de andere dag.

Probeer vooral niet te veel te doen als uw gewricht ontstoken is (pijnlijk, gezwollen en/of warm). Blijf wel normaal bewegen of oefenen om zo stijfheid te voorkomen.

Niet overdrijven Blijf verstandig bewegen, ook als u een tijdje wat minder klachten heeft. Ga niet ineens heel veel doen, maar bouw uw bewegingen rustig op.

Pijn na het bewegen

Wilt u weten of u té intensief heeft bewogen? Let u er dan eens op hoeveel pijn u heeft ná het bewegen.

Let vooral ook op of de pijn in uw spieren zit of in uw gewrichten. U voelt dit aan de plek van de pijn. Spierpijn zit niet waar uw gewrichten zitten.

Spierpijn Na het bewegen komt voor veel mensen de spierpijn. Meestal krijgt u spierpijn op de dag na de inspanning. De dag daarna wordt het erger en vervolgens gaat het snel over. Spierpijn is in principe niet schadelijk.

Gewrichtspijn Pijn aan de gewrichten komt vaak voor bij mensen met reuma. De pijn op zich kan niet veel kwaad, maar het moet niet te lang duren. Houdt de napijn langer dan 2 uur na het bewegen aan? Dit is niet direct schadelijk als dit een keer voorkomt. Dan kunt u het de volgende keer beter wat rustiger aan doen.

Pijn in rust Als u pijn krijgt die geen verband houdt met het bewegen, dan betekent dit vaak dat uw aandoening (weer) actiever wordt. Houdt de pijn langere tijd aan, dan is het belangrijk dat u contact opneemt met uw reumatoloog.

Een activiteit kiezen

Doe iets wat u leuk vindt

Alleen of in een team? Rustig aan of intensief? Kies een activiteit die bij u past. U houdt het bewegen dan veel gemakkelijker vol.

Voor advies over beweegactiviteiten die bij u passen kunt u terecht bij uw oefen- of fysiotherapeut.

U kunt ook kijken op de website van www.sportiefbewegen.nl om erachter te komen welke activiteiten bij uw mogelijkheden passen.

Sportief Bewegen geeft voor een aantal aandoeningen informatie over hoe u het beste kunt bewegen. Ook krijgt u een overzicht van activiteiten die geschikt voor u zijn.

Sluit u aan

Kies vooral een beweegactiviteit die u leuk vindt. U kunt ook samen met anderen bewegen als u dat prettig vindt.

U bent vast niet de enige in uw regio die het leuk zou vinden om een bepaalde activiteit te doen. Samen bewegen is vaak leuker dan alleen. Ook kan het u helpen om toch te gaan bewegen als u eigenlijk niet veel zin heeft.

Misschien is er bij u in de buurt een leuke vereniging waarvan u lid kunt worden. Denk bijvoorbeeld aan een gezellige wandelvereniging of een sportieve zwemclub.

In veel regio's worden door de reumapatiëntenverenigingen verschillende beweegactiviteiten georganiseerd speciaal voor mensen met een reumatische aandoening.

Voor meer informatie kunt u ook terecht bij uw oefen- of fysiotherapeut.

Meer
informatie

Relevante adressen

Reumafonds

Telefoon: 020 589 64 64

Website: www.reumafonds.nl

Ook voor beweegactiviteiten bij de reumapatiëntenverenigingen(RPV)

Reumalijn

U kunt bij de Reumalijn uw vraag stellen zoals u wilt. Bel 0900 20 30 300 (3 cent p.m.), bereikbaar op werkdagen tussen 10.00 en 14.00 uur, of stel uw vraag via het formulier op www.reumafonds.nl/patienten

Sportief Bewegen

Website: www.sportiefbewegen.nl

Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

E-mail: hoofdkantoor@kngf.nl

Website: www.defysiotherapeut.com

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck

Telefoon: 030 262 56 27

Website: www.vvocm.nl

Een goede communicatie kan veel problemen uit de weg ruimen

- Vertel wat u wel en niet kunt
- Vertel anderen wat u van hen verwacht
- Geef een compliment als anderen iets goed doen
- Wees niet bang om te vertellen dat het beter met u gaat
- Leg uit dat u ondanks de pijn toch ook vrolijk kunt zijn
- Blijf geïnteresseerd in uw omgeving
- Voorkom dat u steeds het onderwerp van gesprek bent
- Probeer niet de hele dag te klagen; beperk dit tot bijvoorbeeld een half uur per dag
- Vraag begrip voor het feit dat u uw negatieve emoties wel eens afreageert op anderen
- Blijf praten. Laat weten wat uw problemen, angsten en emoties zijn
- Maak de pijn niet duidelijk door steunen, kreunen, zuchten of door boos te kijken. Dit maakt anderen angstig en onzeker en kan schuldgevoelens oproepen

Woordenlijst

- *Oefen- of fysiotherapie* Therapie die erop is gericht de conditie van gewrichten, pezen en spieren in stand te houden of te verbeteren en u een goede houding en manier van bewegen aan te leren.
- *Nordic Walking* Stevig wandelen met langlaufstokken.
- *Slender You* Rustige oefeningen die op speciale banken moeten worden uitgevoerd.
- *Tai Chi* Een Chinese bewegingsmethode die ontspanning nastreeft in de letterlijke zin van het woord: 'ontspanning' van lichaam en geest.

Colofon Bewegen, januari 2012

Coördinatie Afdeling Voorlichting en Informatie, Reumafonds, Amsterdam.

Tekst De teksten in deze brochure zijn tot stand gekomen onder eindverantwoordelijkheid van de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie, de Nederlandse Health Professionals in de Reumatologie en het Reumafonds.

Bij het samenstellen van de teksten zijn diverse deskundigen (referenten) betrokken, die een ruime ervaring hebben met de behandeling en begeleiding van patiënten met reumatische aandoeningen. Ook patiënten hebben een inhoudelijke bijdrage geleverd.

Productiebegeleiding pure | brand productions

Deze brochure wordt uitgegeven door de Stichting Nationaal Reumafonds (afgekort tot Reumafonds). Hierin zijn vertegenwoordigd de patiëntenorganisaties en de organisaties van de behandelaars.

Niets van deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de afdeling Voorlichting en Informatie van het Reumafonds in Amsterdam.

© 2012 Reumafonds, Amsterdam

De inhoud van deze brochure kunt u ook lezen of downloaden op www.reumafonds.nl/patienten. U bent dan verzekerd van de meest recente informatie. Voor vragen kunt u terecht bij de Reumalijn, T 0900 · 20 30 300 (3 cent p.m.).

Meer informatie

Reumafonds

Postbus 59091
1040 KB Amsterdam

t 020 589 64 64

f 020 589 64 44

info@reumafonds.nl

www.reumafonds.nl

Reumalijn

 Voor al uw vragen over reuma

t 0900 - 2030300 (3 cent p.m.), maandag

t/m vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur.

info@reumalijn.nl