

Reuma en bewegen

Bewegen is een van de belangrijkste dingen die u zelf kunt doen om uw gewrichten gezond te houden. Door in beweging te blijven bij reuma kunnen klachten afnemen.

Waarom bewegen met reuma?

Als u in beweging blijft, zult u minder last hebben van ochtendstijfheid, pijn en vermoeidheid. Daarnaast wordt het risico op hart- en vaatziekten bij ontstekingsreuma verlaagd.

Bewegen heeft een positief effect op uw gemoedstoestand. Doordat u werkt aan soepelheid, lenigheid en kracht, zullen kansen op botbreuken afnemen. Ook de kans op suikerziekte/diabetes neemt af. Uw spierkracht en loopsnelheid zullen verbeteren.

Voor volwassenen gelden de volgende adviezen;

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom dat je veel stilzit.

Versterkende oefeningen

Spierversterkende oefeningen zijn gericht op het verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren. Botversterkende oefeningen zijn gericht op belasting van het lichaam met eigen lichaamsgewicht. Het Kenniscentrum Sport legt in een serie filmpjes uit welke oefeningen je thuis kunt doen om botten en spieren te versterken (www.allesoversport.nl).

Welke activiteit past bij u?

Het is vooral belangrijk dat u een activiteit doet die u leuk vindt. Zo kunt u het goed volhouden. Bouw uw activiteit altijd rustig op. Heeft u artrose in de gewrichten? Vraag in dat geval advies aan uw behandelaar.

Wandelen, fietsen en zwemmen zijn goede keuzes. Met deze activiteiten komt de minste druk op de gewrichten. Er zijn tal van oefeningen waar u aan deel kunt nemen. Nederland in

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op ZorgkaartNederland.nl

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Beweging op TV, reumaverenigingen en oefeningen zoals u op onze website www.reumacentrum.nl kunt vinden. Deze oefeningen kunt u zonder problemen doen, ook met ontstoken gewrichten. Met de gewrichten die niet ontstoken zijn, mag u in principe alles doen. Luister altijd goed naar uw lichaam.

Heeft u behoefte aan meer uitdaging? Er bestaan bijvoorbeeld landelijke hardlopgroepen voor mensen met reuma. Uw fysiotherapeut kan met u meedenken wat goed bij u past.

Bewegen via een reumavereniging

Bewegen via een reumavereniging wordt soms gedeeltelijk vergoed via de zorgverzekeraar. In onze regio bevinden zich reumavereniging Eindhoven, De Kempen, Vereniging ReumaActief de Peel, Veghel/Uden en reuma beweeggroep De Meierij.

Meer informatie

Hebt u vragen, neem dan contact op met het Regionaal Reumacentrum: (040) 888 56 76. Voor algemene informatie over reuma kunt u kijken op www.reumanederland.nl.

Bekijk ook eens de volgende pagina's :

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=hRV2p4DL6Bo&feature=youtu.be&utm_source=NB-ED-0319&utm_medium=email

<https://reumanederland.nl/leven-met/vrije-tijd/sport-en-bewegen/>