

Fibromyalgie en bewegen

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

Waarom bewegen met fibromyalgie?

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

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. Vraag eventueel advies aan een sportinstructeur of fysiotherapeut.

Meer informatie

Voor algemene informatie over fibromyalgie kunt u [hier](#) kijken.