

## Fibromyalgie en belastbaarheid

Door uw aandoening kan het zijn dat u uw dagelijkse activiteiten niet meer zoals gewend kunt uitvoeren. U moet een nieuw evenwicht vinden tussen belastbaarheid en de belasting van uw lichaam. In deze folder geven we u enkele adviezen.

### Verschil belasting en belastbaarheid

Met belastbaarheid bedoelen we wat u *kunt doen* en met belasting bedoelen we wat u *wilt* of *moet doen*. Normaal gesproken zijn belasting en belastbaarheid met elkaar in evenwicht. Als u te maken krijgt met fysieke beperkingen of ongemakken, kan dit betekenen dat uw lichaam onder- of overbelast is. Vaak kunnen kleine aanpassingen een hoop betekenen. U kunt ook zelf iets doen aan uw belastbaarheid, namelijk door te trainen. Zeker activiteiten die u al langer niet meer kon door pijn kunt u weer opbouwen.

### Uw dagindeling

Voor het vinden van een nieuw evenwicht, is het van belang dat uw dagelijkse activiteiten zijn afgestemd op uw mogelijkheden. Bekijk uw huidige dagindeling. Welke activiteiten kosten u veel energie, of veroorzaken pijn? Zijn dit dingen die u *moet* doen, of *wilt* doen? En vraag uzelf af of er activiteiten op een andere manier kunnen, zodat ze beter zijn voor uw lichaam. Het is belangrijk om goed naar uw lichaam te luisteren.

Bij het aanpassen van uw dagindeling kunt u denken aan:

- Het plannen van rustmomenten;
- Het plannen van activiteiten;
- Het verdelen van zware activiteiten over de dag en de dagen van de week;
- Het veranderen van werkmethode.

### Het plannen van rustmomenten

Rust hoeft niet per se liggen of zitten te zijn. Het gaat er vooral om dat u zware en lichte activiteiten met elkaar afwisselt en afwisselt in houding. Verdeel uw energie over de dag. Veel mensen hebben de neiging om eerst de activiteiten uit te voeren die ze 'moeten' doen. De pauzes die nodig zijn om te herstellen schieten er bij in.

Op welke manier en op welke tijdstippen pauzes moeten worden ingepland, is persoonlijk. Bij het plannen van uw dag, is het net zo belangrijk om leuke activiteiten ook in uw planning mee te nemen. Het uitvoeren van hobby's en het bezoeken van vrienden of familie worden vaak als laatste ingevuld. Probeer in ieder geval één activiteit per dag te plannen die u leuk vindt: zoek ontspanning die bij u past.

*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.*

**Het plannen van activiteiten**

Vraag uzelf ook af of alle geplande activiteiten ook echt die dag moeten. En zijn er dingen die u doet, die u eigenlijk kunt laten? Denk hierbij bijvoorbeeld aan het opruimen van de strijkplank, kan deze ook op één plek blijven staan? Het voorspoelen van de afwas: is dit noodzakelijk?

**Het afwisselen van activiteiten**

Verdeel uw energie over de dag. Zo kunt u zware en lichte activiteiten met elkaar afwisselen. Is de volgorde van het uitvoeren van de activiteiten logisch? Als u van uzelf verwacht dat alle 'verplichte' taken in de ochtend afgerond moeten worden, kunt u overbelast raken. Kunnen activiteiten worden gecombineerd? Hoe vaak loopt u per dag de trap op? Kan dit minder?

**Het veranderen van werkmethode**

Hoe voert u de activiteit uit? Soms kunnen handelingen makkelijker worden gemaakt. U kunt bijvoorbeeld gebruik maken van een mixer in plaats van een garde. Of u kunt activiteiten zittend doen in plaats van staand.

**Tenslotte**

Houd er rekening mee dat het niet altijd gemakkelijk is om uw dagelijks leven te veranderen. U heeft bepaalde gewoontes. Ook spelen verwachtingen die u en uw omgeving u opleggen een rol. Het vinden van een goede balans is een leerproces. Merkt u dat u het lastig vindt om aanpassingen te doen? Bespreek dit met uw huisarts. U kunt eventueel worden doorverwezen naar een ergotherapeut.

**Meer informatie**

- <https://ergotherapie.nl/>
- <https://www.diakonessenhuis.nl/folders/ergotherapie-belasting-belastbaarheid-lichaam>

Bronvermelding: Deze tekst is mede mogelijk gemaakt door de folder belasting/belastbaarheid van de ergotherapie uit het Diaconessenhuis Utrecht.

<https://www.diakonessenhuis.nl/folders/ergotherapie-belasting-belastbaarheid-lichaam>