

# WEGNEMEN VAN DREMPELS OM TE OEFENEN

Regelmatige lichaamsbeweging en oefentherapie zijn belangrijk bij de behandeling van alle soorten van inflammatoire artritis, waaronder reumatoïde artritis (RA) en axiale spondyloartritis (axSpA), en bieden tal van gezondheidsvoordelen. Desondanks zijn mensen met artritis vaak inactief en hebben ze veel zorgen en angsten over het doen van lichamelijke activiteiten.



## Het doet te veel pijn om te oefenen

Beweging, lichamelijke activiteit en oefeningen kunnen helpen om de hoeveelheid pijn te verminderen. Het ervaren van een beetje pijn is vaak een normaal onderdeel van het onder controle krijgen van symptomen. Een fysiotherapeut kan je begeleiden hoe je op een veilige, stapsgewijze manier kunt beginnen met bewegen en oefenen.

Het vermijden van beweging kan de symptomen verergeren. Weet ook dat te weinig bewegen verband houdt met verschillende andere aandoeningen, zoals hart- en longziekten, diabetes en obesitas. Er is dus er veel positiefs aan (gaan) bewegen.



## Oefentherapie kan mijn gewrichten verder beschadigen

Van oefentherapie, waaronder krachtoefeningen en oefeningen met hoge intensiteit, is bewezen dat het bevorderlijk en veilig is voor mensen met artritis.

Alhoewel lichaamsbeweging en oefeningen soms pijn kunnen veroorzaken, is dit meestal een teken van het aanpassen aan een nieuwe activiteit. Als de pijn aanhoudt, kan de activiteit wel te veel zijn (geweest) voor je huidige belastbaarheid. Maar, het is geen teken dat er verdere schade aan de gewrichten is ontstaan.



## Oefeningen kunnen een "opvlamming" veroorzaken

Er zijn momenten waarop symptomen kunnen toenemen - gewrichten kunnen meer opzwellen, pijnlijker zijn en warm aanvoelen. Dit staat bekend als een "opvlamming" of "flare". Dit kan gebeuren als je te veel hebt gedaan, zoals door te veel of te zware oefeningen. Het is belangrijk dat je tijdens opvlammingen je lichamelijke activiteit aanpast (niet stopt) en je lichaam laat herstellen.

Een fysiotherapeut kan je adviseren hoe je jouw activiteitsniveau tijdens een opvlamming kunt aanpassen en hoe je veilig kunt oefenen om het risico op het veroorzaken van een opvlamming te verkleinen.



## Door te oefenen word ik meer moe

Pijn en gevoel van (extreme) vermoeidheid kunnen het moeilijk maken om fysiek actief te zijn, vooral in het begin wanneer je lichaam er nog niet aan gewend is. Maar, oefeningen en lichaamsbeweging verbeteren je fysieke fitheid en kracht, en helpen ziekte gerelateerde vermoeidheid te verminderen en je mentaal veerkrachtiger te maken.

Een fysiotherapeut kan je adviseren hoe je kan beginnen met trainen en hoe je dit stapsgewijs kunt uitbouwen naarmate je lichaam sterker wordt.

**Als je problemen hebt met bewegen, is fysiotherapie een belangrijk onderdeel van je totale behandeling.**

**Een fysiotherapeut kan je begeleiden bij het veilig oefenen, het verhogen van je activiteitsniveau, het stellen van doelen en het vinden van de juiste balans tussen rust en activiteit.**

**Alleen of samen met andere zorgprofessionals kunnen fysiotherapeuten je helpen bij het hervatten of behouden van een actief en zelfstandig leven, zowel thuis als op het werk.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2023**

**8 SEPTEMBER**