

# Bewegen en sporten met artrose

## Kan ik sporten met artrose?

Dagelijks bewegen en sporten zijn geschikt voor **ALLE** mensen met artrose, ook bij ernstige klachten of beperkingen en ongeacht de leeftijd.

Oefeningen moeten bestaan uit normale bewegingspatronen en gericht zijn op:



versterken van je spieren



normale bewegingspatronen



bevorderen van beweeglijkheid van je gewrichten



verbeteren van je conditie en teveel zitten voorkomen door algemene lichaamsbeweging



Je fysiotherapeut kan jou advies geven over bewegen en sporten dat is afgestemd op jouw behoeften en mogelijkheden, zodat het haalbaar en veilig is.

