

OBSTAKELS VOOR LICHAAMSBEWEGING OVERWINNEN

Regelmatige fysieke activiteit en lichaamsbeweging zijn belangrijk in de behandeling van alle vormen van inflammatoire artritis (IA), inclusief voor reumatoïde artritis (RA) en axiale spondyloartritis (axiale SpA), en bieden tal van voordelen voor de gezondheid. Desondanks zijn mensen met IA vaak inactief en maken ze zich zorgen om aan lichaamsbeweging te doen.



Het doet te veel pijn om te bewegen

Beweging, fysieke activiteit en sport kunnen helpen om de hoeveelheid pijn te verminderen. Het ervaren van enige pijn is meestal een normaal onderdeel van symptoombestrijding.

Een kinesitherapeut kan je begeleiden om op een veilige manier te gaan bewegen en sporten.

Beweging vermijden kan de symptomen verergeren. Vergeet niet dat gebrek aan lichaamsbeweging ook in verband wordt gebracht met verschillende andere aandoeningen zoals hartaandoeningen, longaandoeningen, diabetes en obesitas, dus er valt veel te winnen door in beweging te komen.



Lichaamsbeweging kan mijn gewrichten verder schaden

Van lichaamsbeweging, waaronder gewichtheffen en intensieve oefeningen, is aangetoond dat het heilzaam en veilig is voor mensen met artritis.

Hoewel lichaamsbeweging soms pijn kan veroorzaken, is dit meestal een teken van aanpassing aan een nieuwe activiteit, of als de pijn aanhoudt dat de activiteit misschien te veel is voor je huidige belastbaarheid. Het is geen teken dat er verdere schade aan de gewrichten is ontstaan.



Lichaamsbeweging kan een "opflakking" veroorzaken

Er zijn momenten waarop de symptomen kunnen toenemen - gewrichten kunnen meer opzwellen, pijnlijker zijn en warm aanvoelen. Dit staat bekend als een "opflakking". Dit kan gebeuren als je te veel hebt gedaan, bv te veel getraind. Het is belangrijk dat je tijdens een opflakking je lichamelijke activiteiten aanpast (niet stopt) en je lichaam de tijd geeft om te herstellen.

Een kinesitherapeut kan je adviseren hoe je je activiteitsniveau tijdens een opflakking kunt aanpassen en hoe je veilig kan bewegen om het risico om een opflakking te veroorzaken te verminderen.



Lichaamsbeweging maakt me vermoeider

Pijn en uitputting kunnen het moeilijk maken om lichamelijk actief te zijn, vooral in het begin als je lichaam er nog niet aan gewend is. Lichaamsbeweging en fysieke activiteit verbeteren echter je fysieke conditie en kracht, en kunnen ook helpen om ziektegerelateerde uitputting te verminderen en je humeur te verbeteren.

Een kinesitherapeut kan je advies geven over hoe je kunt beginnen met bewegen en hoe je dit geleidelijk kunt uitbreiden naarmate je lichaam sterker wordt.

Kinesitherapie is een belangrijk onderdeel van je hele behandeling.

Een kinesitherapeut begeleidt je bij het veilig oefenen, het verhogen van je activiteitsniveau, het stellen van doelen en het vinden van de juiste balans tussen rust en activiteit.

Als onderdeel van een gezondheidsteam helpen kinesitherapeuten je een actief en onafhankelijk leven te hervatten of te behouden, zowel thuis als op het werk.



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBER



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday