



World
PT Day
2026

BEWEEG MEER, OP ELKE LEEFTIJD

31% van de volwassenen en **80%** van de adolescenten halen de aanbevolen hoeveelheid lichaamsbeweging niet



Waarom is actief zijn belangrijk?

Regelmatige lichaamsbeweging:



verlaagt het risico op hartziekten, beroerte, diabetes en sommige vormen van kanker



verlaagt het risico op obesitas



verbetert de mentale gezondheid, stemming en slaap



helpt kinderen sterk op te groeien en zich goed te ontwikkelen



helpt oudere volwassenen zelfstandig te blijven en vallen te voorkomen



houdt de hersenen gezond en kan het risico op dementie en Alzheimer verlagen



verbetert geheugen, aandacht en denkvaardigheden op alle leeftijden

Begin vroeg.

Blijf actief.

Blijf je hele leven in beweging.

Lichamelijke beweging op elke leeftijd verbetert de gezondheid, zelfstandigheid en kwaliteit van leven.

De fysiotherapeut kan je adviseren hoe je veilig kunt bewegen, als er sprake is (beginnende) klachten en/of een ziekte/aandoening.



Hoe kan ik mijn activiteit bijhouden?

Heb je een smartphone, smartwatch of ander draagbaar apparaat?

Gebruik deze om doelen te stellen, je activiteit bij te houden en jezelf te motiveren om meer te bewegen en de beweegrichtlijnen te halen.

Wat zijn de beweegrichtlijnen?

VOOR IEDEREEN

VOLWASSENEN

KINDEREN EN ADOLESCENTEN

VOLWASSENEN

OUDERE VOLWASSENEN

VOOR IEDEREEN



Beperk zittijd, vervang deze door elke vorm van lichamelijke beweging



150-300 minuten **semanales** de aan aerobe activiteiten



60 minuten **per dag**



2 dagen per week spierversterkende activiteiten



3 dagen per week balans- en krachttoefeningen



300+ minuten per week, aan lichamelijke beweging — meer is beter!



Moet ik minder zitten?

Langdurig zitten of veel schermtijd verhoogt het risico op niet-overdraagbare ziekten zoals hart- en vaatziekten, chronische longziekten, diabetes en sommige vormen van kanker. Iedere vorm van beweging vermindert dit risico — wandelen, huishoudelijke taken, spelen en sport.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 september

www.world.physio/wptday