

# Sport en bewegen

Heb je een reumatische aandoening? Dan is regelmatig bewegen extra belangrijk, want sporten en bewegen is ontspannend, goed voor je gezondheid en je doet er vaak nieuwe sociale contacten mee op. Niet alle beweegactiviteiten zijn geschikt wanneer je reuma hebt, maar er zijn genoeg leuke beweeg- en sportactiviteiten die niet te zwaar zijn. Overleg met je arts of fysio- of oefentherapeut wat een geschikte sport voor jou is.

## Bekijk hier een filmpje over bewegen met reuma:

Er zijn ook lokale reumapatiëntenverenigingen die bewegingsactiviteiten organiseren. Hieronder lees je waarom bewegen gezond voor je is, waar je op moet letten en welke sporten geschikt kunnen zijn.

## Beweegadvies bij reuma

Door je reumatische aandoening kan bewegen moeilijk zijn.

We hebben drie slimme adviezen voor jou:

- Elke vorm van beweging telt! En elke vorm van bewegen is goed voor je gezondheid
- Kies zelf de manier van bewegen die binnen je mogelijkheden en je grenzen past
- Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven.

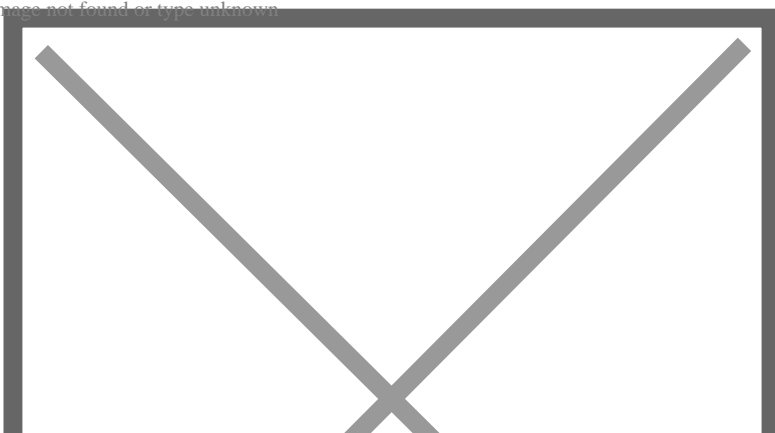
## Bekijk hier een filmpje over hoe en hoeveel je het beste kan bewegen

Dit filmpje is van E-Excercise, Academische Werkplaats eerstelijns Fysiotherapie en Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

## Breng beweging in jouw dag!

Hoe doe je dat? Klik op het plaatje voor tips:

Image not found or type unknown



## Waarom bewegen?

Bewegen is gezond. Het helpt overgewicht en andere aandoeningen te voorkomen, het maakt je lichaam sterk en jouw conditie verbetert wanneer je regelmatig beweegt. Je voelt je fitter en hebt meer energie.

Regelmatig bewegen is goed voor je omdat het:

- botontkalking tegengaat
- gewrichten soepel houdt
- spieren sterker maakt
- goed is voor je conditie
- hart en longen sterker maakt
- het vetpercentage vermindert
- cholesterol verlaagt

Bewegen is voor veel mensen ook een manier om te ontspannen en nieuwe mensen te ontmoeten. Even stoom afblazen na een drukke dag. Lekker de natuur in op de fiets of ontspannen een paar baantjes trekken in het zwembad of in groepsverband bewegen. Er zijn veel manieren om in beweging te blijven. Je kunt vast iets vinden wat bij jou past, of je nu een extra blokje om gaat met de hond of liever aan Tai Chi doet.

## Bewegen met reuma

Juist als je reuma hebt is het belangrijk om regelmatig te bewegen. Het maakt jouw botten en spieren sterk en je gewrichten soepel. Je gewrichten raken niet méér beschadigd door beweging. Maar niet iedereen kan evenveel en even intensief bewegen. Verschillende zaken spelen daarbij een rol, zoals de conditie van je spieren en gewrichten en jouw conditie in het algemeen. Ook is van belang welke vorm van reuma je hebt en of je nog andere aandoeningen hebt.

**Ontstekingsreuma** kent rustige en actieve periodes. Als je ontstekingsreuma hebt en jouw aandoening actief is, heb je veel last van ontstekingen. Je kunt in zo'n periode het beste rustig aan doen. Normaal bewegen of oefenen is belangrijk om stijfheid te voorkomen, maar doe niet te veel. Je kunt weer meer doen als de aandoening rustiger wordt, ook al voelen je gewrichten dan misschien pijnlijk of stijf aan.

Bij **artrose** is het kraakbeen minder goed van kwaliteit. Je botten kunnen daardoor tegen elkaar aan gaan schuren. Dat veroorzaakt pijn, stijfheid en soms ook zwelling. Je kunt hierdoor moeite krijgen met bewegen. Toch kan je het beste wél blijven bewegen. De stijfheid neemt dan af. Het kraakbeen raakt door beweging niet méér beschadigd.

**Wekedelenreuma** veroorzaakt pijn aan het bindweefsel, vooral rondom de gewricht(en). Ook bij deze vorm van reuma is het goed om te blijven of te gaan bewegen. Pijn en stijfheid kunnen daardoor verminderen.

Overleg met een oefen- of fysiotherapeut waar je op moet letten tijdens het bewegen.

## Respecteer jouw grenzen

Beweeg verstandig en respecteer je eigen grenzen. Houd rekening met de belastbaarheid van je gewrichten. Probeer niet te lang in één houding te bewegen of te veel in één keer te doen. Bouw het langzaam op. Dit geldt voor het aantal bewegingen dat je maakt, hoe lang je de bewegingen uitvoert en de zwaarte ervan. Neem ook voldoende rust. Daarmee voorkom je overbelasting en het geeft jouw lichaam de kans om weer bij te komen als je actief bent geweest. Het is aan jou om een goed evenwicht te vinden tussen activiteit en voldoende rust. Waar die balans ligt is voor iedere persoon en voor iedere situatie verschillend.

## Verstandig belasten

In principe raken je gewrichten niet méér beschadigd door beweging. Zelfs niet als je intensief beweegt. Zorg er wel voor dat je op de juiste manier beweegt en dat je niet te veel van jouw lichaam vraagt. Probeer pijnklachten na het bewegen zoveel mogelijk te voorkomen. Om te voorkomen dat je meer klachten (en daarmee beperkingen) krijgt, is het belangrijk om jouw gewrichten goed te beschermen. Dit betekent dat je jouw gewrichten zó belast dat ze dit goed aankunnen.

Daarvoor is het belangrijk dat je weet wat de belastbaarheid is van jouw gewrichten. De belastbaarheid van een gewricht wordt onder andere bepaald door de conditie van het gewricht en de mate waarin je last hebt van ontstekingen. Je kunt de belastbaarheid van jouw gewrichten vergroten door je spieren te versterken. Sterke spieren geven jouw gewrichten namelijk steun en zorgen voor een betere schokdemping. Het gewricht kan daardoor meer hebben.

Een oefen- of fysiotherapeut kan adviseren welke beweegactiviteiten geschikt voor jou zijn en hoe intensief je deze kunt uitvoeren. Je kunt zonder verwijzing bij een therapeut terecht.

## Hoe kan je bewegen?

Je beweegt voldoende wanneer je elke dag een half uur matig intensief beweegt. Dit geldt voor iedereen

vanaf 18 jaar. Probeer een activiteit te vinden die je leuk vindt. Dat maakt het makkelijker om het vol te houden. Geschikte sporten voor mensen met reumatische klachten zijn onder andere:

- wandelen
- fietsen
- zwemmen of bewegen in warm water
- Nordic Walking
- yoga of stoelyoga

Een oefen- of fysiotherapeut kan je helpen een sport te kiezen die bij jou past. Je kunt ook bij de lokale reumapatiëntenvereniging informeren naar de mogelijkheden bij jou in de buurt. Een oefen- of fysiotherapeut kan je ook oefeningen geven als je veel klachten of beperkingen hebt. Oefeningen doen kan je helpen om deze klachten of beperkingen te verminderen of te voorkomen.

Let er tijdens het bewegen op dat je goed doorademt en dat je jouw adem niet vastzet. Zorg er ook voor dat je houding goed is. Is jouw rug recht tijdens het fietsen? Zijn je schouders ontspannen terwijl je loopt? Een goede houding maakt bewegen efficiënter en prettiger.

## Oefeningen, voor soepelheid en kracht

Oefeningen kunnen helpen om jouw klachten of beperkingen te verminderen. Ook kan je door te oefenen voorkomen dat jouw klachten erger worden. Let er wel op dat je oefeningen doet die geschikt voor jou zijn.

Er zijn verschillende soorten oefeningen. Bespreek met een oefen- of fysiotherapeut welke oefeningen voor jou het meest geschikt zijn, bijvoorbeeld:

- **Mobiliserende oefeningen.** Vaak zijn dit rek- en strek oefeningen. Deze oefeningen maken je spieren soepel en gewrichten beweeglijker.
- **Spierversterkende oefeningen.** Deze vergroten de spierkracht en de stabiliteit van het gewricht.
- **Functionele oefeningen.** Deze oefeningen zijn gericht op bewegingen die dagelijks worden uitgevoerd, zoals lopen, gaan zitten en opstaan. Hiermee oefen je activiteiten die een bepaalde functie hebben, bijvoorbeeld naar de supermarkt lopen of een boodschappentas tillen.

Vraag een therapeut naar het doel van de oefeningen. Vraag ook wanneer en hoe vaak je ze kunt uitvoeren en wanneer je ermee kunt stoppen. Houd verder goed in de gaten wat voor effect de oefeningen op jouw lichaam hebben. Is het uitvoeren van bepaalde oefeningen pijnlijk? Of krijg je naderhand klachten? Bespreek dit dan met een therapeut.

Houd rekening met de volgende zaken als je oefeningen doet:

- Voer de bewegingen zo rustig en soepel mogelijk uit.

- Bouw de intensiteit van de oefeningen geleidelijk op.
- Let op je ademhaling. Adem door en probeer uit te ademen bij een inspanning.
- Probeer te ontspannen tussen de oefeningen door.
- Oefen niet te lang achter elkaar. Je kunt de oefeningen beter een paar keer per dag kort doen dan één keer lang.
- Spreek met jezelf een bepaald moment van de dag af waarop je jouw oefeningen doet. Je denkt er dan gemakkelijker aan om ze te doen.

## Licht intensief bewegen, voor ontspanning

Wanneer jouw lichaam (nog) niet zo fit is of wanneer je veel pijn hebt, kan je het beste licht intensief bewegen. Licht intensieve beweging heeft weinig effect op jouw uithoudingsvermogen of spierkracht. Wel helpt het je om jouw spieren en gewrichten soepel te houden. Daarnaast werkt licht intensieve beweging vaak ontspannend.

Voorbeelden van licht intensieve activiteiten zijn:

- Tai Chi
- yoga of stoelyoga
- Slender You
- bewegen in warm water

## Matig intensief bewegen, weinig belastend, wel effectief

Van matig intensief bewegen ga je sneller ademhalen. Je krijgt het er warm van en je hart gaat er sneller van kloppen.

Voorbeelden van matig intensieve activiteiten zijn:

- fitness
- wandelen en Nordic Walking
- fietsen
- zwemmen
- aqua joggen
- skeeleren

Matig intensief bewegen is minder belastend voor je gewrichten dan intensief bewegen. Wel is het vaak net zo effectief voor jouw hart en longen, als je tenminste regelmatig en lang genoeg achter elkaar beweegt.

Hoe weet je of je voldoende beweegt? Probeer daarvoor de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) aan te houden. Voor mensen boven de 18 jaar betekent dat minimaal 5 dagen per week een

half uur matig intensief bewegen.

## **Intensief bewegen, voor spieren en uithoudingsvermogen**

Intensief bewegen is goed voor je uithoudingsvermogen en het maakt jouw spieren sterker. Wel kan het belastend zijn voor jouw gewrichten.

Voorbeelden van intensieve sporten zijn:

- voetbal, hockey, waterpolo
- volleybal
- tennis en badminton
- aerobics
- hardlopen

Bij contactsporten zoals voetbal en hockey is de kans op blessures vrij groot. Ook is het risico groter dat je over je grenzen gaat, omdat winnen of verliezen bij dit soort sporten vaak een grote rol speelt. Intensief bewegen is om die reden niet voor iedereen met een reumatische aandoening geschikt. Overleg met jouw behandelaar of het voor jou verstandig is om aan een dergelijke sport te doen.

Steeds meer sportverenigingen bieden aangepast sporten aan voor mensen met gezondheidsklachten. Je krijgt vaak de mogelijkheid een aantal keren gratis mee te doen om te kijken of het wat voor je is.

Wil je meer informatie over hardlopen met reuma? Lees hier onze tips!

## **Pijn door bewegen**

### **Bekijk hier een filmpje over bewegen met pijn**

Dit filmpje is van E-Excercise, Academische Werkplaats eerstelijns Fysiotherapie en Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

## **Pijn tijdens het bewegen**

Tijdens het bewegen kunnen jouw (ontstoken) gewrichten pijn doen. Dat is niet altijd te voorkomen. Pijn hoeft niet te betekenen dat je jouw gewrichten beschadigt. Het is zelfs bewezen dat gewrichten niet extra beschadigen door (intensief) bewegen. Je kan dus bewegen als je pijn in je gewrichten hebt. Maar als het bewegen veel pijn gaat doen, dan kan dat een teken zijn dat je het wat rustiger aan moet doen. Of misschien voer je een bepaalde beweging niet goed uit. Luister goed naar jouw lichaam en wees jezelf ervan bewust als je meer pijn krijgt. Bouw zo nodig wat extra rustpauzes in en geef jouw lichaam de kans om bij te komen.

Houd er ook rekening mee dat het per dag kan verschillen hoeveel je kunt doen. De ene dag kunnen jouw gewrichten pijnlijker en stijver zijn dan de andere dag. Probeer niet te veel te doen als jouw gewricht ontstoken is (pijnlijk, gezwollen en/of warm). Blijf wel normaal bewegen of oefenen om zo stijfheid te voorkomen.

Blijf verstandig bewegen, ook als je een tijdje wat minder klachten hebt. Ga niet ineens heel veel doen, maar bouw je beweging rustig op.

Lees in omgaan met klachten hoe je het beste kunt omgaan met pijn.

## **Pijn na het bewegen**

Krijg je pijn na een beweegactiviteit, ga dan na of de pijn in jouw spieren zit of in je gewrichten. Je voelt dit aan de plek van de pijn. Spierpijn zit niet waar jouw gewrichten zitten.

Na bewegen krijgen veel mensen spierpijn. Meestal krijg je spierpijn op de dag na de inspanning. De dag daarna wordt het erger en vervolgens gaat het snel over. Spierpijn is in principe niet schadelijk.

Gewrichtspijn komt vaak voor bij mensen met reuma. De pijn op zich is vervelend. Maar het kan niet veel kwaad, als het niet te lang duurt. Als je langer dan 2 uur na het bewegen napijn hebt, heb je mogelijk te intensief bewogen. Het is niet direct schadelijk als dit een keer voorkomt. Wel kan je het de volgende keer beter wat rustiger aan doen.

Als je pijn krijgt die geen verband houdt met bewegen, dan betekent dit vaak dat je aandoening (weer) actiever wordt. Houdt de pijn langere tijd aan, dan is het belangrijk dat je contact opneemt met jouw reumatoloog.

Als je vragen hebt over bewegen, of je wilt wat begeleiding bij bewegen, dan kan je terecht bij jouw fysio- of oefentherapeut. Samen met hem kan je onderzoeken wat je leuk vindt om te doen en wat goed past bij jouw mogelijkheden. Of hoe je beter kan gaan bewegen als bewegen lastig voor je is geworden.

## **Een activiteit kiezen**

Alleen of in een team? Rustig aan of intensief? Kies een activiteit die je leuk vindt en die bij jou past. Je houdt het bewegen dan veel gemakkelijker vol.

## **Advies**

Voor advies over beweegactiviteiten die bij jou passen kan je terecht bij een oefen- of fysiotherapeut. Ook bij het sportloket kan je terecht voor persoonlijk sport- en beweegadvies. Je komt hier terecht via een doorverwijzing van jouw behandelaar, bijvoorbeeld je huisarts, fysiotherapeut, reumatoloog of revalidatiearts.

Je krijgt informatie die je nodig hebt om buiten de revalidatie instelling verder te kunnen bewegen en sporten. Het sportloket helpt bij het vinden van een passende sportactiviteit in jouw woonomgeving. Het doel is om tot een actieve levensstijl te komen. Je vindt het sportloket bij de instelling (ziekenhuis of revalidatiecentrum) waar je onder behandeling bent. Niet alle instellingen beschikken over een sportloket. Meer informatie lees je op de website van Stichting Onbeperkt Sportief.

## Liever samen?

Jij bent vast niet de enige in jouw regio die het leuk zou vinden om een bepaalde activiteit te doen. Samen bewegen is vaak leuker dan alleen. Ook kan het je helpen om toch te gaan bewegen als je eigenlijk niet zoveel zin hebt of als je vermoeid bent. Misschien is er bij jou in de buurt een leuke vereniging waarvan je lid kunt worden. Denk bijvoorbeeld aan een gezellige wandelvereniging of een sportieve zwemclub.

Voor meer informatie over beweegactiviteiten bij jou in de buurt kan je ook terecht bij een oefen- of fysiotherapeut. Daarnaast organiseren veel lokale reumapatiëntenverenigingen verschillende beweegactiviteiten speciaal voor mensen met een reumatische aandoening.

Bekijk een overzicht welke activiteit bij jou in de buurt wordt georganiseerd:

[Naar het overzicht](#)

## Bewegen als je weinig te besteden hebt

Wil je of moet je bewegen of sporten vanwege jouw reumatische aandoening, maar kan je dit moeilijk zelf betalen? Mogelijk kan je financiële steun krijgen vanuit de gemeente of via jouw zorgverzekeraar.

Sommige gemeenten hebben een speciale kortingspas of regelingen om sport- en beweegactiviteiten voor iedereen betaalbaar te houden. Deze regelingen kunnen per gemeente verschillen. Informeer daarom bij jouw eigen gemeente wat voor jou de mogelijkheden zijn.

Jouw zorgverzekering vergoedt soms vanuit je aanvullende zorgverzekering bepaalde beweegactiviteiten. De voorwaarden en de vergoedingen zijn per zorgverzekeraar en per aanvullend pakket anders. Informeer daarom bij jouw eigen zorgverzekeraar of jij voor een vergoeding in aanmerking komt.

## Volwassenenfonds laat je bewegen voor minder geld



Wil je meedoen aan een beweeg- en sportactiviteit maar heb je daarvoor te weinig geld? Misschien kan het Volwassenfonds Sport & Cultuur je helpen. Doel van het Volwassenenfonds is om financiële drempels weg te nemen zodat ook volwassenen die weinig geld hebben, mee kunnen doen. Bijvoorbeeld door het betalen van lesgeld, contributie of van materialen.

Steeds meer gemeenten sluiten zich aan bij het Volwassenenfonds. Momenteel zijn er 32 gemeenten aangesloten. In deze gemeenten kunnen volwassenen, vanaf 18 jaar, een aanvraag doen voor een sportieve of creatieve activiteit. Fitness blijkt in 2021 de meest aangevraagde sport te zijn.

Je kunt zelf geen aanvraag doen, dat doet een intermediair voor je. Dat kan bijvoorbeeld een schuldhulpverlener, buurtsportcoach, maatschappelijk werker of een vrijwilliger bij de voedselbank zijn. Het is wel de bedoeling dat je zelf contact opneemt met een intermediair in je gemeente.

Wil je weten of de gemeente waar jij woont al is aangesloten? Kijk dan hier: [www.volwassenenfonds.nl/gemeentechecker/](http://www.volwassenenfonds.nl/gemeentechecker/). Als dat zo is dan vind je op dezelfde pagina (even naar beneden scrollen) ook een handig stappenplan hoe de aanvraag van een beweegactiviteit in zijn werk gaat.

## Waar kan je terecht?

### **Beweegactiviteiten voor mensen met reuma**

Een overzicht van beweegactiviteiten bij jou in de buurt.

Naar het overzicht

### **Alles over sport**

Website: [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl)

### **Kies uw Reumazorg**

Voor het vinden van een in reuma gespecialiseerde fysio- of oefentherapeut.

Website: [www.kiesuwreumazorg.nl](http://www.kiesuwreumazorg.nl)

### **Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie**

Website: [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)

### **Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck**

Website: [vvocm.nl](http://vvocm.nl)

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

Kijk bij de veelgestelde vragen over leven met reuma