



Bewegen met reuma

Het is erg belangrijk voor mensen met reuma om te blijven bewegen. Dit helpt om de symptomen te verminderen en verdere problemen te voorkomen. En het zorgt ervoor dat je je beter voelt, zowel lichamelijk als verstandelijk.

Door regelmatig te bewegen houd je je spieren en gewrichten gezond. Het is belangrijk om verschillende soorten oefeningen te doen, zoals conditie- en krachttraining. Als je te lang stilzit, kunnen je spieren zwakker en je gewrichten meer belast worden. Beweging helpt ook om botten sterk te houden. Het is goed om steun te krijgen van vrienden en familie om gemotiveerd (fanatiek) te blijven. Organisaties zoals EULAR (Europese reumatologen vereniging) benadrukken hoe belangrijk beweging is voor mensen met reuma klachten.

Kortom, beweging is een krachtig middel om de symptomen te verminderen en je algehele gezondheid en het gelukkig zijn te verbeteren.

Bronnen

Rausch Osthoff A-K. (2018). 2018 EULAR recommendations for physical activity in . *Ann Rheum Dis Epub*.

↗ Reumazorg Nederland

↗ Reumanet België

Is Reumarevalidatie iets voor jou?

Lukt het je zelf niet of niet voldoende met hulp vanuit de eerste lijn (fysiotherapie), dan kan reumarevalidatie helpen. Het biedt programma's om veilig te bewegen, hulpmiddelen te gebruiken en een goede balans in je leven te vinden. Dit verbetert je gezondheid.

Lees meer op <https://reade.nl/zorg/zorgaanb...>

Hulp bij het vinden van een sport

Het is heel belangrijk dat je iets doet wat je leuk vindt. Zo houd je het langer vol. Begin altijd rustig aan met de activiteit. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn goede keuzes. Deze activiteiten belasten de gewrichten het minst. Met gewrichten die niet ontstoken zijn, mag je in principe alles doen. Luister altijd goed naar jouw lichaam.

Reade Sport- en Leefstijlloket

Ons Sport- en Leefstijlloket helpt je een sportactiviteit te vinden in jouw buurt en een actieve leefstijl te behouden. Je krijgt advies op maat op basis van jouw wensen en mogelijkheden. Als het nodig is, krijg je ook begeleiding.

Sport- en leefstijlloket

Beweegcoach

Voor mensen met een specifieke beweegvraag vanwege een beperking waardoor een specialistischere blik op bewegen nodig is, hebben sommige gemeente ook en beweegcoach. Ga hiervoor naar de website van uw gemeente.

Beweegcoach Gemeente Amsterdam

Aangepast sporten

Aangepast sporten per gemeente: [Sporten met een handicap!](#)

Welke sport past bij jou?: [Doe de sportwijzer en ontdek welke sport bij jou past](#)

Adviezen voor gewrichtsbescherming



Een ontstoken gewricht is kwetsbaar. Om schade en pijn te voorkomen, is het belangrijk om voorzichtig te zijn met ontstoken gewrichten. Dit noemen we gewrichtsbescherming.

> **Artritis en
gewrichtsbescherming**

> **Artrose en
gewrichtsbescherming**

Bechterew app van Sint-Maartens kliniek

Met de app kunnen mensen met de ziekte van Bechterew altijd en overal de juiste oefeningen doen om hun klachten te verminderen. De ziekte van Bechterew is een langdurige ontsteking van de gewrichten in het bekken en de wervelkolom.

↓ App voor Google Play

↓ App voor iPhone - App Store

Meer informatie over bewegen

Reuma.nl | Bewegen met Reuma

Thuisarts | Gezond bewegen

ReumaZorg NL | Bewegen is gezond

ReumaZorg NL | Leefstijl sport

Nieuwsberichten over bewegen en sporten

Informatiemiddag om aangepaste fietsen uit te proberen

9 apr. 2024

Kom jij ook verschillende aangepaste fietsen (met uitzondering van handbikes) in onze sporthal bekijken en uitproberen? Je bent van harte welkom!...



Amsterdamse sport- en beweegweek 2023

21 aug. 2023

Bewegen geeft je een boost! De boost die je krijgt van bewegen zit niet alleen op fysieke aspecten zoals gezondheid, uithoudingsvermogen, spiermassa en...



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl