



Sporten met reuma doe je zo

In Nederland hebben bijna twee miljoen mensen door een reumatische aandoening last van hun gewrichten en spieren. Hoewel genezing (nog) niet mogelijk is, werkt het Reumafonds hard aan een beter leven voor deze mensen. Het kan bijvoorbeeld heel goed zijn om te sporten.

Voordelen van bewegen

Als je reuma hebt, neemt je mobiliteit langzaam af. Dat kun je uitstellen door regelmatig te bewegen. Maar sporten heeft nog meer voordelen:

- Je voelt je lichamelijk beter, doordat je fitter wordt en meer energie hebt
- Je spiermassa en botdichtheid nemen toe
- Je kunt je beter ontspannen
- Het risico op overgewicht en hart- en vaataandoeningen vermindert

Zoek een juiste balans

Het is verstandig om tijdens het bewegen rekening te houden met je reumatische aandoening. Soms kan de toename van de belasting van je spieren en gewrichten juist zorgen voor een verergering. Maar iedereen is anders en reuma heeft verschillende uitingsvormen. Respecteer dus je grenzen en bouw het rustig op.

Schat de risico's in

Om te bepalen of je een bepaalde sport kunt beoefenen met jouw reumatische aandoening speelt een aantal factoren mee.

- De fase waarin de aandoening verkeert
- De huidige ziekteactiviteit
- Je algehele lichamelijke conditie
- Je persoonlijke voorkeuren
- Je sportervaring

Algemene richtlijnen

Je kunt jezelf grondig laten onderzoeken, zodat je advies kunt krijgen over de ideale sportvorm. Maar je kunt je ook bij iedere bewegingsvorm houden aan de algemene richtlijnen.

1. Begin altijd met een warming-up en eindig met een cooling-down
2. Zorg voor een geleidelijke trainingsopbouw
3. Kies een tijdstip dat past in je natuurlijke ritme, houd bijvoorbeeld
4. rekening met ochtendstijfheid of avondvermoeidheid
5. Stem je medicijngebruik af op de sportactiviteit

Kijk welke sport je leuk vindt en past bij jouw vorm van reuma en ga lekker bewegen!

