



## Het belang van bewegen

Bewegen is goed voor alles. Het geeft je een fit gevoel en het is goed voor je hart- en bloedvaten. Soms gaat bewegen helaas niet zo gemakkelijk als je zelf zou willen.

### Waarom bewegen zo goed voor je is

Bewegen heeft grote voordelen voor de gezondheid. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. Je gaat je beter voelen en gaat er beter uitzien. Regelmatige lichaamsbeweging heeft zelfs positieve effecten voor je werk:

- Je bent productiever op het werk.
- Je kunt zwaardere lichamelijke arbeid aan.
- Je fysieke uithoudingsvermogen wordt groter.
- Je spierkracht wordt groter.
- Je lichaamshouding verbetert.
- Je coördinatievermogen verbetert.
- Je concentratievermogen wordt groter.

### Als bewegen niet zo gemakkelijk gaat als je zelf zou willen

Als je een klacht, aandoening of blessure hebt waardoor je minder makkelijk beweegt, kun je bij een fysiotherapeut terecht voor advies en behandeling. Met fysiotherapie houd je ook je conditie op peil, bijvoorbeeld als je langere tijd ziek bent. Onder fysiotherapie vallen ook oedeemtherapie, oefentherapie en ergotherapie. Naast deze reguliere therapieën kun je ook gebruikmaken van alternatieve bewegingstherapieën, zoals chiropractie en osteopathie. Ga na of jij hiervoor verzekerd bent. In veel aanvullende pakketten zit vergoeding voor deze zorgsoorten.

## Reumatoïde artritis, Bechterew, astma, hartproblemen

Heb jij een van bovenstaande aandoeningen? Dan kun je ook gebruik maken van therapeutisch zwemmen in groepsverband om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Deze therapie wordt eventueel vergoed uit een aanvullend pakket van je zorgverzekering. Heb je de voorwaarden ook gelezen? De zorgverlener dient meestal aangesloten te zijn bij een patiëntenvereniging.

### Meer over bewegen op ons gezondheidsportaal

Geen aanvullend pakket of wil je zelf aan de slag om langdurig je levensstijl te verbeteren? Lees dan het artikel '[Bewegen is belangrijk](#)' en '[Kom in beweging](#)' op Aevitaal.

