

BEWEEG SPECIAL

Voor mensen met reuma

Bewegen en pijn:
geen prettige combinatie

ZO HOU JIJ
HET VOL!



DE BESTE OEFENINGEN VOOR JOUW BEWEGEDREN

TIP
Beweeg met een bewegingspartner als je kunt

1 KNIJE BUIGEN MET STOEL

- Ga op de stoel naar een rechte rug of zit op de vloer en buig je benen iets af.
- Steek je armen naar voren en trek ze naar je knieën toe.
- Haal je armen naar voren en trek ze naar je knieën toe. Het is belangrijk dat je armen en handen op dezelfde hoogte zijn.
- Begin met 10 seconden en bouw op naar 30 seconden.
- Begin met 10 seconden en bouw op naar 30 seconden.

2 KNIJ STREKKEN MET STOEL

- Ga zitten op een rechte stoel.
- Steek één been naar voren.
- Steek de andere been naar voren en trek het naar je knieën toe.
- Begin met 10 seconden en bouw op naar 30 seconden.

3 STANDE VOET TIRKEN

- Ga op de vloer op een rechte rug liggen.
- Steek één been naar voren en trek het naar je knieën toe.
- Begin met 10 seconden en bouw op naar 30 seconden.

4 LICGEN BEEN STREKKEN

- Ga op de vloer op een rechte rug liggen.
- Steek één been naar voren en trek het naar je knieën toe.
- Begin met 10 seconden en bouw op naar 30 seconden.

8 OEFENINGEN VOOR EEN SOEPELE START VAN JE DAG >>>

BEWEGEN

EEN UITDAGING VOOR MENSEN (MET REUMA)

Bewegen is voor iedereen belangrijk en ook vaak een uitdaging. Voor mensen met reuma is voldoende en verantwoord bewegen nog minder vanzelfsprekend. Want reuma is een aandoening aan het bewegingsapparaat. De ziekte treft 2,3 miljoen mensen in Nederland en dat worden er alleen maar meer. Toch is bewegen voor hen juist heel goed, omdat het helpt om klachten te verminderen en mobiel te blijven.

Voordelen van bewegen voor mensen met reuma

1 JE GEWRICHTEN WORDEN SOEPELER

Door regelmatig te bewegen, worden je gewrichten soepeler. Je kunt daardoor makkelijker bewegen. Daar heb je natuurlijk elke dag voordeel van. Zoals tijdens het boodschappen doen, traplopen of werken.

2 JE PIJN KAN VERMINDEREN

Sommige mensen met reuma vinden bewegen spannend door de pijn die ze al hebben. Dat is begrijpelijk. Toch kan bewegen juist helpen pijn te verminderen. Sterke spieren geven je gewrichten namelijk steun. Er komt minder druk op je gewrichten, waardoor de pijn vaak minder wordt. Je spieren worden al sterker als je wandelt of fietst.

3 JE BENT MINDER MOE

Bewegen of sporten kost energie op het moment dat je het doet. Tegelijkertijd laadt je lichaam op. Je krijgt een hoger energieniveau als je regelmatig beweegt. Daardoor gaan dagelijkse taken makkelijker en houd je activiteiten langer vol.

4 JE VOELT JE BETER

Tijdens het bewegen of sporten maakt je lichaam gelukshormonen aan. Deze hormonen helpen om te ontspannen. Ze zorgen voor minder gevoelens van stress en angst. Emoties waar je misschien meer last van hebt door de reuma.

ELKE STAP IS ER 1



HOE BEGIN JE MET MEER BEWEGEN?

Allereerst: bouw het rustig op. Leer (weer) te vertrouwen op je lijf. Wat de schade aan je gewrichten ook is, een vorm van bewegen is altijd goed. Je kunt dus blijven bewegen als je gewrichten pijn doen. Luister wel altijd goed naar je lichaam. Weet dat elke dag anders is. De ene dag kunnen je gewrichten pijnlijker en stijver zijn dan de andere dag. Of het kan zijn dat je een dag minder gemotiveerd bent. Om je te helpen heeft deze beweegspecial een handig schema om je voortgang bij te houden (zie pagina 12). Voor de beweegoefening die je doet, maar de dagelijkse klusjes in huis tellen ook mee.

Bij elke vorm van reuma kan beweging klachten verminderen. Het advies voor wanneer en hoe zwaar je beweegt, verschilt per vorm. Bekijk de adviezen op ons online platform reuma.nl/bewegen.



Bezoek reuma.nl/bewegen

KIES WAT BIJ JE PAST

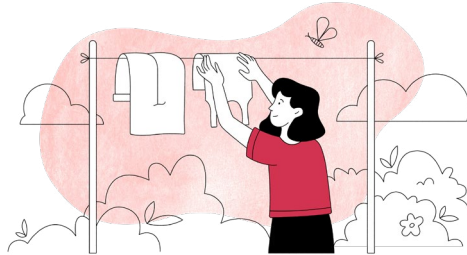
Welke vorm van reuma je ook hebt, je kunt van het volgende uitgaan:

- > Elke dag even bewegen is goed.
- > In en om het huis bezig zijn, is al beweging.
- > Je kiest zelf wat bij je past en waar je blij van wordt.
- > Een fysio- of oefentherapeut kan je op weg helpen.

JE BEWEEGT DAGELIJKS MEER DAN JE DENKT

Elke vorm van beweging telt. Er zijn veel manieren om in het dagelijks leven te bewegen. Door sommige gewoontes aan te passen, beweeg je al meer. Want je bent al in beweging tijdens de volgende activiteiten.

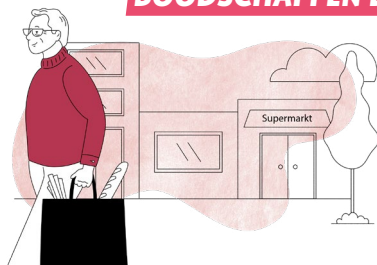
DE WAS DOEN



KOFFIEWANDELING



BOODSCHAPPEN DOEN



EN VERDER...

- > Traplopen
- > Schoonmaken
- > Opruimen
- > De vaatwasser uitruimen
- > Vegen en dweilen
- > Koken
- > Stofzuigen

TUINIEREN



Ga de uitdaging met jezelf aan

DANSEN



DANSEN KAN HEEL GOED OP DE MUZIEK VAN ERVARINGSDESKUNDIGE JARED

Zanger Jared wilde eigenlijk helemaal geen zanger worden. Hij wilde dansen, of een muziekinstrument bespelen. Maar toen hij 6 jaar was, kreeg Jared jeugdreuma waardoor hij niet meer zonder pijn kon dansen en piano spelen. Muziek is de redding voor de jonge Jared. "Alleen zingen kon ik nog en dat ben ik blijven doen. Ik ben blij dat ik dat wel kan, want door de muziek voel ik me vrij en kan ik mijn emoties uiten."

Luister naar Jared Grant

Het lijkt misschien voor de hand liggend, toch kan het lastig zijn om gewoontes te doorbreken.

- > Kies voor de trap in plaats van de lift. En blijf niet stilstaan op een roltrap.
- > Zorg voor een groene tuin of groen balkon. Tuinieren is namelijk een goede vorm van bewegen.
- > Maak van je koffieafspraak een koffiewandeling.
- > Haal vaker water of thee, voor jezelf of voor anderen.
- > Was je auto met de hand, in plaats van naar de wasstraat te gaan.
- > Parkeer niet dicht bij de ingang, maar juist verder weg. Zo maak je weer een korte wandeling.



Elly Kooij, reumatoïde artritis

BEWEGEN MET REUMA #WANDELEN



“Ik kon tot de buurman en dan moest ik weer even rusten.”

“Lopen kon ik niet goed meer. Ik had veel last van mijn schouders en heupen, en iedere ochtend stond ik op met pijn. Pijnstilling hielp nauwelijks. Bewegen kostte steeds meer moeite. Maar als je een tijdje niet beweegt, dan voel je je ook niet goed. En dan wordt je wereld steeds kleiner. Op een gegeven moment kwam ik niet verder dan het huis van de buurman, dan moest ik alweer rusten.”

WANDELTRAINER

“Ik ben toen in contact gekomen met Leo, wandeltrainer van de Koninklijke Wandelbond Nederland. Hij geeft les aan groepjes, maar begeleidt mensen ook een-op-een. Leo leerde me weer goed lopen. Hij let op mijn houding,

motiveert me en houdt rekening met wat ik wel en niet aankan. Zo komt je hele lijf weer op de juiste manier in beweging. Wandelen is heel goed voor mij. Je krijgt niet méér, maar juist minder pijn. Ik voel me nu zóveel beter. Ik kan het echt iedereen aanraden.”

MIJN ADVIES

“Mijn advies: begin gewoon! En doe het samen, in een klasje, dan heb je ook een stok achter de deur om te gaan.”

ELLY'S BEWEEGREDEN: IK WIL ME ABSOLUUT BETER VOELEN

Dankzij begeleid trainen loopt Elly weer.



JOUW PERSOONLIJKE BEWEEGREDEN

Bewegen is nodig om zolang mogelijk soepel te blijven, zodat je kunt doen wat je graag wilt blijven doen. Mensen met reuma ervaren vaak belemmeringen bij bewegen door schade aan gewrichten en spieren. Pijn verlamt en maakt je onzeker. Als je lijf tegenstribbelt, is het lastiger om in beweging te komen en te blijven.

WAT IS JOUW BEWEEGREDEN?

Daarom moedigen we mensen met reuma aan om te bewegen met een reden. Je kleinkind kunnen optillen, aan het werk blijven, boodschappen kunnen doen, naar een festival gaan. Iedereen heeft goede redenen om in beweging te willen blijven. Een doel kan heel rationeel zijn, maar is vaak emotioneel. Waarom beweeg je meer? Wat maakt je blij? Waar krijg je energie van? Waar beweeg je naartoe? Met andere woorden: wat is jouw beweegreden?



“Bewegen begint met een reden, een doel, een horizon. Dat geldt voor een topsporter, maar ook voor mij. Ik wil bijvoorbeeld niet afhankelijk worden van andere mensen voor mijn boodschappen. Zo'n beweegreden helpt je enorm om in beweging te komen. En dat maakt je leven echt beter, zeker als je reuma hebt.”

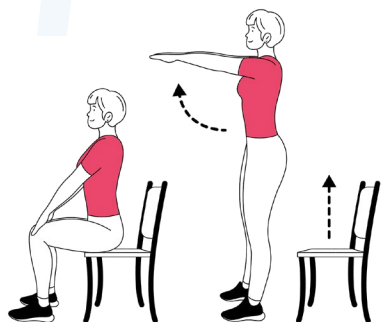
Anita Witzier, ambassadrice
ReumaNederland

DE BESTE OEFENINGEN VOOR JOUW BEWEEGREDEN

Met deze oefeningen hou je je spieren en gewrichten soepel, eenvoudig vanuit huis. De dagelijkse oefeningen zijn gericht op kracht, uithoudingsvermogen en balans.

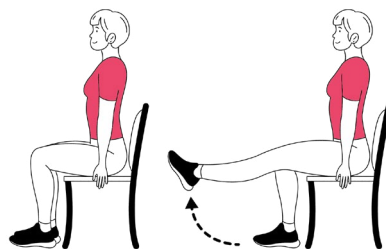
Oefeningen voor de knie

1 KNIE BUIGEN MET STOEL



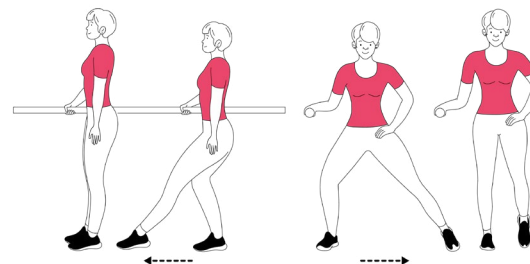
- > Ga op de rand van een rechte stoel zitten en zet je benen iets uit elkaar.
- > Strek je armen naar voren en sta op totdat je helemaal rechtop staat.
- > Houd je armen naar voren en raak de stoel zachtjes aan met de billen. Hoe lager de zitting, hoe zwaarder de oefening. Probeer snel omhoog en langzaam naar beneden te gaan.
- > Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.

2 KNIE STREKKEN MET STOEL



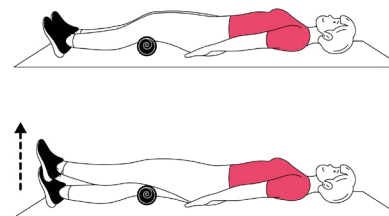
- > Ga zitten op een rechte stoel.
- > Strek één been naar voren, waarbij je voet van de grond komt en houd dit 3 seconden vast. Probeer de knie maximaal te strekken en maximaal te buigen.
- > Laat je been daarna langzaam zakken en herhaal de oefening met je andere been.
- > Begin met 5 keer elk been en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer met elk been kunt doen.

3 STAAND VOET TIKKEN



- > Zoek een plek waar je je vast kunt houden.
- > Ga op één been staan en tik vervolgens met de andere voet op de grond: voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts.
- > Tijdens het aantikken zak je iets door het been waar je op staat. Kom dan weer omhoog naar positie 1.
- > Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.

4 LIGGEND BEEN STREKKEN

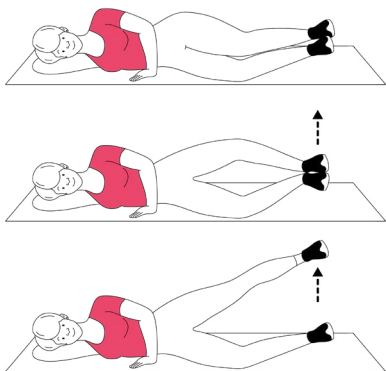


- > Ga op de vloer of een stevig bed liggen, met een opgerolde handdoek onder je knieën. Zorg dat de hiel de ondergrond raken.
- > Strek één been, waarbij de hiel omhoog komt: 1 seconde omhoog en 1 seconde vasthouden. Laat je been daarna in 2 seconden zakken.
- > Begin met 5 herhalingen en doe dit 3 keer. Wissel daarna van been. Doe de oefening elke week met meer herhalingen, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer met elk been kunt doen.

**Print en
hang op!**

Oefeningen voor de heup

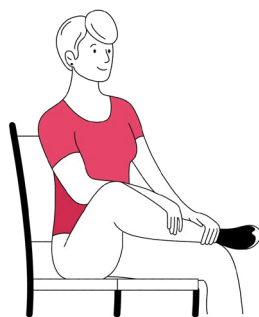
1 BEEN LIGGEND OMHOOG



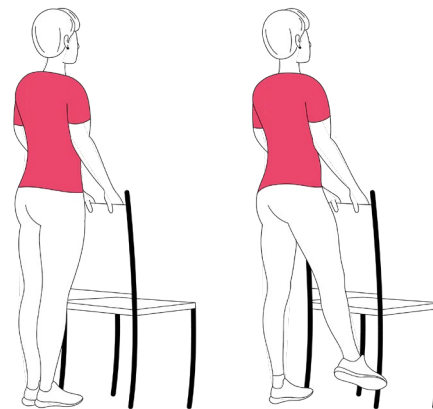
- > Ga op je zij liggen en buig je benen.
 - > Breng het bovenste been gebogen omhoog. Houd 3 seconden vast.
 - > Breng het been langzaam weer omlaag, maar leg het nog niet neer.
 - > Herhaal de oefening. Begin met 3 keer op je linkerszij en 3 keer op je rechterszij en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.
- 👍 Als dat goed gaat, kun je de oefening zwaarder maken door bij stap 2 het bovenste been gestrekt omhoog te brengen. Het onderste been houd je gebogen. Begin hierbij ook weer met 3 herhalingen.

2 VOET OP KNIE STRETCH

- > Ga rechtop op een stoel zitten.
- > Plaats de hak van je voet op het andere been.
- > Begin met 15 tellen vasthouden en wissel van been. Herhaal dit 3 keer per been. Herhaal de oefening elke week iets langer, zodat je de oefening gemakkelijk 30 tellen kunt vasthouden.



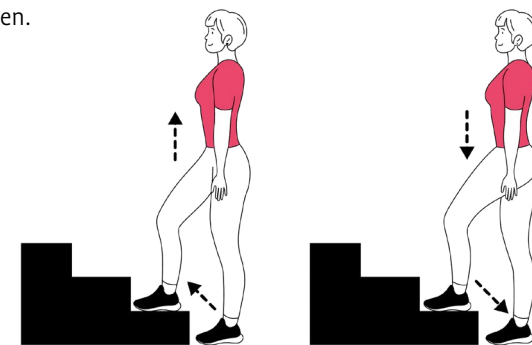
3 ZIJWAARTS BEWEGEN



- > Ga rechtop staan en houd je handen op de stoelleuning.
- > Ga op één been staan en beweeg je andere been zijwaarts schuin naar achteren (4 uur / 8 uur op de klok).
- > Begin met 3 keer met elk been en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer met elk been kunt doen.

4 OP EN NEER STAP

- > Zorg voor een stevig opstapje, bijvoorbeeld de onderste tree van een trap.
 - > Stap één voor één met je voeten op het opstapje.
 - > Zet je voeten daarna weer één voor één op de grond.
 - > Herhaal de oefening. Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker, totdat je de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.
- 👍 Als dat goed gaat, kunt je na 10 keer even rust houden en nogmaals 10 keer op- en afstappen en dit nog eenmaal herhalen. Je stapt dan in totaal 3 sets van 10 keer het opstapje op en af. Eventueel kun je, om het wat zwaarder te maken, een flesje water in elke hand houden.



ZO HOU JIJ HET VOL!

Dagelijks bewegen, het is een uitdaging. Maar het wordt echt makkelijker als je je beweegmomenten bijhoudt op deze kaart. Print hem uit, hang hem op en hou je dagelijkse beweegactiviteiten bij. Je zult zien hoe motiverend dat werkt en dat je je steeds beter gaat voelen.

Activiteit / oefening

Elke vorm van beweging is goed!
Aan het einde van de maand kun je weer een nieuw schema uitprinten.



Mijn beweegreden is:

“ ”
.....
.....

Week 1

Week 2

Week 3

Week 4

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z
M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z	M D W D V Z Z

Hoe ging het?

<input type="radio"/> 😊	<input type="radio"/> 😐	<input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😞	<input type="radio"/> 😊	<input type="radio"/> 😐	<input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😞	<input type="radio"/> 😊	<input type="radio"/> 😐	<input type="radio"/> ☹️	<input type="radio"/> 😞
-------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------



SPORTEN ONDER BEGELEIDING



Krijg je de smaak te pakken en wil je je sportieve activiteiten uitbreiden bij jou in de buurt? Vaak sta je dan voor de uitdaging om veilig en effectief te sporten. Door onvoldoende kennis bij beweegprofessionals over reumaspecifieke behoeften, loop je risico op blessures of verergering van je klachten.

We ondersteunen mensen met reuma door samen te werken met beweegprofessionals en sportaanbieders, zodat mensen met reuma toegang hebben tot deskundige begeleiding en reumavriendelijke sportactiviteiten zoals wandelen, zwemmen en fitness. We trainen deze professionals, zodat zij mensen met reuma deskundig kunnen begeleiden. Daarnaast bieden we handige hulpmiddelen en ondersteunen we mensen met reuma om zelfstandig en verantwoord te bewegen.

REUMAVRIENDELIJKE WANDELROUTES

Samen met *Wandel.nl* heeft ReumaNederland een aantal reumavriendelijke wandelroutes op een rij gezet. Deze routes hebben bijvoorbeeld een vlakke en dempende ondergrond, denk aan een bospad of grasveld.

BEGELEID SPORTEN

ReumaNederland heeft de afgelopen tijd trainers op het gebied van zwemmen, fitness en wandelen opgeleid zodat zij mensen met reuma beter kunnen begeleiden tijdens het sporten.

Ontdek de mogelijkheden
in jouw buurt



STEUN REUMANEDERLAND

met de missie om bewegen toegankelijk te maken voor iedereen met reuma

Voor meer dan 2 miljoen Nederlanders met reuma is bewegen niet vanzelfsprekend. Reuma is een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat die dagelijkse activiteiten bemoeilijkt, en pijn en vermoeidheid veroorzaakt. Toch is bewegen juist ontzettend belangrijk voor mensen met reuma, omdat het helpt om klachten te verminderen en mobiel te blijven.

Bij ReumaNederland geloven we dat dagelijks bewegen, zelfs in kleine hoeveelheden, een grote impact kan hebben op het welzijn van mensen met reuma. Daarom zetten we ons in om beweging voor iedereen toegankelijk en haalbaar te maken.

Dankzij de steun van onze trouwe donateurs kunnen we mensen met reuma helpen om in beweging te komen én te blijven. Wil jij ons ook steunen in deze belangrijke missie?



**DONEER
DIRECT**

ReumaNederland
BEWEGEN VOOR IEDEREEN