

Beste Naam.

Welkom op de achttiende nieuwsbrief van uw Reuma Patiënten Vereniging Arnhem e.o.

Agemene Leden Vergadering

deze wordt gehouden op 9 juni a.s., hiervoor heeft u het uitnodigingsboekje ontvangen. Wij verzoeken u om u vooraf aan te melden bij het secretariaat, e-mail: secretariaat@reuma-arnhem.nl, zodat er rekening gehouden kan worden met het aantal drankjes en hapjes.

Demonstratie Revalidatietechniek POM na ALV, de ALV is alleen toegankelijk voor leden.

[Lees verder ,](#)

Koffieochtend op woensdag 29 juni 2011 van 10.00 uur tot 12.30 uur.

Wij hopen u te kunnen verwelkomen met hetzelfde zonnige weer als afgelopen jaren.

Deze koffieochtend houden wij bij:

Rutgers Restaurant & Zalenverhuur

De Muggenwaard 7

6988 BX Lathum

U kunt zich aanmelden t/m 20 juni.

[Aanmeldingsformulier,](#)

Bewegen voor soepelheid en kracht

Oefeningen kunnen helpen om uw klachten of beperkingen te verminderen. Ook kunnen oefeningen voorkomen dat uw klachten erger worden. Probeer wel goed in de gaten te houden wat u doet.

Soorten

Er zijn verschillende soorten oefeningen. Bespreek met uw oefen- of fysiotherapeut welke voor u het meest geschikt zijn.

- Mobiliserende oefeningen. Deze maken uw gewrichten beweeglijker. Voor uw spieren zijn dit meestal rek- en strekoefeningen. Voor uw gewrichten beweegt u totdat uw gewricht een grens aangeeft
- Spierversterkende oefeningen. Deze vergroten de spierkracht en de stabiliteit van het gewricht
- Functionele oefeningen. Hiermee oefent u activiteiten die een bepaalde functie hebben, bijvoorbeeld naar de supermarkt lopen of een boodschappentas tillen.

Welke oefeningen u ook krijgt, houd zelf de regie in handen. Let goed op welk effect de oefeningen hebben. Vraag uw therapeut naar het doel van de oefeningen. Vraag ook wanneer en hoe vaak u ze moet doen en wanneer u ermee kunt stoppen.

[Lees verder,](#)

Vriendelijk groet,

Chris Maijer

e-mail [:secretariaat@reuma-arnhem.nl](mailto:secretariaat@reuma-arnhem.nl)