

*Sportief bewegen
met fibromyalgie*



Sportief bewegen

voor mensen met een chronische aandoening

Sportief bewegen met fibromyalgie

- **Bewegen: goed en nog leuk ook!**

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is ook voor mensen met fibromyalgie een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft! Het kan ook een positief effect op uw vermoeidheid hebben.

- **Wat is fibromyalgie**

Fibromyalgie wordt gerekend tot de reumatische aandoeningen. Het is een aandoening van het bewegingsapparaat, die niet door een ongeval of een blessure is ontstaan. Bij fibromyalgie krijgt u last van verschillende klachten als pijn, stijfheid, vermoeidheid en soms stemmingswisselingen. De pijn is er vooral in de spieren, het bindweefsel en in en rondom de gewrichten. De klachten kunnen erg op en neer gaan, maar zijn niet altijd even ernstig. Iedereen heeft wel eens last van pijn en stijfheid, bijvoorbeeld door een verkeerde houding, door overbelasting of door griep, maar deze klachten gaan vanzelf weer weg. Bij mensen met fibromyalgie blijft de pijn, terwijl er geen beschadigingen of vergroeiingen zijn. De oorzaak van het ontstaan van fibromyalgie is (nog) onbekend.

- **Behandeling van fibromyalgie**

Omdat de oorzaak van fibromyalgie (nog) niet bekend is, is er ook geen behandeling mogelijk die de oorzaak kan aanpakken. Wel zijn er behandelingen die ervoor kunnen zorgen dat u beter met de klachten kunt omgaan. Vaak zijn dit

Bewegen in groepsverband is leuk en motiverend

zogenaamde multidisciplinaire behandelingen, die zich richten op de wijze hoe u met de aandoening omgaat, met als doel u ondanks de pijn zo optimaal mogelijk te laten functioneren in het dagelijks leven. Een voorbeeld van zo'n behandeling is de cursus "Fibromyalgie.....hoe verder". Vaak komt u bij zo'n behandeling ook in contact met diverse vormen van bewegen. Het is goed om het bewegen na de therapie verder te continueren. Tijdens de behandeling leren mensen met fibromyalgie omgaan met hun pijnklachten en langzaam het activiteitenpatroon weer opbouwen. De behandelaars nemen een belangrijke rol in bij het stimuleren van het beweeggedrag en kunnen deelnemers na behandeling verwijzen naar bewegingsactiviteiten buiten de zorgsetting. Dit zijn dan activiteiten in het kader van aangepast sportief bewegen al dan niet met lotgenoten of reguliere sportactiviteiten bij sportverenigingen.

- **Pijn en bewegen**

Bij mensen met fibromyalgie is pijn vaak de voornaamste reden voor het minder of bijna niet meer bewegen. Pijn staat een adequaat herstel in de weg. U zult moeten leren omgaan met uw pijnklachten en langzaam uw activiteitenpatroon weer opbouwen. Kennis van uw eigen kracht, uithoudingsvermogen en energie is een voorwaarde om uw lichaam niet te overbelasten. De ervaring van over-



Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past

belasting kent u misschien maar al te goed. U zult dus uw grenzen moeten leren kennen.

Uit onderzoeken blijkt dat (aangepast) sportief bewegen een positief effect kan hebben op uw gezondheid (uw lichamelijk functioneren en een verbetering van uw pijngevoeligheid).

- **Sportief bewegen en fibromyalgie**

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit heeft een positief effect op de algemene fitheid en gezondheid. Er treedt een verbetering op van uw uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid en coördinatie. Daarnaast heeft (aangepast) sportief bewegen bij mensen met fibromyalgie een positief effect op de gevoeligheid van de pijnpunten, terwijl het ook effect lijkt te hebben op bijv. de vermoeidheid en de slaapkwaliteit. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt. Door sportief te bewegen neemt uw vermoeidheid af en leert u uw grenzen verkennen en uw mogelijkheden zo optimaal mogelijk te benutten. Vaak zal blijken dat u meer kunt dan u dacht!

- **Bewegingsadvies**

Iemand die altijd al heeft gesport, zal wellicht minder adviezen nodig hebben dan iemand die pas sinds kort sportief is of wil worden.

Het is noodzakelijk om de intensiteit van de sport- of bewegingsactiviteit rustig in stapjes op te bouwen in de startfase. Een goede opbouw is van groot belang. Start met een lage belasting en bouw de intensiteit langzamerhand op. Advies is om liever vaak (frequentie) laag intensief te belasten, dan kort en hoog intensief. Pijn hebben bij sportief bewegen mag, maar moet aanvaardbaar zijn. Als u bijvoorbeeld elke dag 30 minuten wandelt en u heeft wat meer pijn, wandel dan op een rustiger tempo op dagen dat het slechter gaat. In het begin van uw trainingsopbouw kunnen pijn en vermoeidheid verergeren door bewegen. Ook kan het voorkomen dat u een keer over uw grens heengaat. Even napijn is dan niet erg, maar het moet de moeite wel waard zijn.



Het gaat niet alleen om sportbeoefening. Ook voor mensen met fibromyalgie geldt de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen' (een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar liefst alle dagen van de week). Een algemeen advies is de lichamelijke activiteit te integreren in het dagelijkse leven. Wandelen en fietsen (eventueel met hulpmotor) zijn prima bewegingsactiviteiten om in te bouwen in uw dagelijks leven. Door dagelijks actief te blijven zult u ook zo lang mogelijk onafhankelijk blijven van anderen.

- **Wat is minder geschikt**

Een groot risico is dat u te fanatiek bent en teveel de pijn wilt trotseren, waardoor de kans op een vroegtijdig einde van de bewegingsactiviteit toeneemt. Anderen echter hebben zich in het verleden overbelast en willen dat niet nogmaals meemaken, dus spannen ze zich minimaal in. Er is dan sprake van onderbelasting. Door de lichamelijke overbelasting en het over uw eigen (pijn) grenzen heen gaan

ontstaan ook gemakkelijker allerlei sportblessures. Dit alles leidt mogelijk weer tot demotivatie voor het aangepast sportief bewegen.

Er kan niet gesteld worden dat een bepaalde sporttak ongeschikt is voor mensen met fibromyalgie. Iemand met fibromyalgie mag bij zijn/haar sportkeuze alles proberen, je weet pas of iets je ligt als je het hebt geprobeerd. Wel is de rustige opbouw en het startniveau van groot belang. Voor het sporten in competitieverband bestaat voor mensen met fibromyalgie het gevaar van overbelasting en dat u (te) veel over uw eigen grenzen heen gaat.

- **Samen bewegen**

Bewegen in groepsverband is leuk en motiverend. Het verdient de voorkeur om in een groep van gelijk lichameniveau, onder deskundige begeleiding te bewegen. Dit vergroot de kans dat u doorgaat met de sportieve activiteit, het geeft eventueel lotgenotencontact en het is gezelliger. De patiëntenvereniging F.E.S. inventariseert bewegingsactiviteiten onder deskundige begeleiding. Een overzicht vindt u in het FESmagazine. Vaak wordt de beweging gecombineerd met ontspanningsoefeningen. Het soort activiteiten is heel divers, van fitness tot yoga, van zwemmen tot Tai Chi. Ook andere organisaties bieden aangepast sportief bewegingsactiviteiten aan. U zult merken dat u gemakkelijker de discipline van regelmatig bewegen kunt opbrengen als u meedoet in een vaste groep. Wéérzin tegen sportief bewegen wordt weer zin in sportief bewegen!

- **Advisering door een behandelaar**

Vraag uw reumatoloog, revalidatiearts, huisarts, fysiotherapeut of reuma-verpleegkundige vooraf advies over mogelijke bewegingsactiviteiten en neem zeker contact op met uw behandelaar als u meer dan 'normale' klachten onder vindt ten gevolge van het sportief bewegen. Een sportarts of sportfysiotherapeut is opgeleid om mensen met bewegingsbeperkingen als gevolg van een medische diagnose te adviseren over sport en bewegen. Als u beperkingen ervaart en/of een gericht sportadvies wilt, is een sportmedisch onderzoek van een sportarts op een sportmedisch centrum een aanrader (zie adres op de achterzijde). Dit wordt door de meeste verzekeraars vergoed.



Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Beweeg samen: gezellig en motiverend!
- Bouw duur, intensiteit en frequentie langzaam op, bij voorkeur onder deskundige begeleiding.
- Liever vaak laag intensief belasten, dan kort en hoog intensief belasten
- Pijn hebben bij aangepast sportief bewegen mag, maar het moet wel de moeite waard zijn
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een goed streven.
- Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.
- Laat u niet te snel uit het veld slaan als iets niet meteen de eerste keer lukt.
- Variatie voorkomt verveling.
- De in het FES- magazine vermelde activiteiten en andere bewegingsgroepen voor mensen met chronische aandoeningen zijn zeer geschikt om in beweging te komen en te blijven.
- Vergeet vooral niet te genieten!

Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen fibromyalgie en sportief bewegen een plezierig en vooral gezond koppel vormen!

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

www.sportiefbewegen.nl

Meer informatie?

NebasNsg

Postbus 200

3980 CE Bunnik

030 – 659 73 00

www.sportiefbewegen.nl

F.E.S

Postbus 58066

1040 HB Amsterdam

020 – 589 64 80

www.fesinfo.nl

Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen

Telefoon: 030 – 225 22 90 of www.sportzorg.nl

