

Sportief bewegen door jongeren met reuma



Sportief bewegen met jeugdreuma: dat kan!

Sporten met reuma?

Je bent jong en je wilt graag sporten. Maar je hebt reuma! Kan en mag je dan sporten?

Deze folder is speciaal voor jou (en je ouders) geschreven. Er staat onder andere in waar je op moet letten als je wilt gaan sporten.

- **Sporten is ook goed voor jou!**

Regelmatig bewegen is goed voor je gezondheid. Ook wanneer je jeugdreuma hebt, kun je sporten of bewegen. Door te bewegen of te sporten wordt de stijfheid in je gewrichten minder, de kracht van je spieren beter en gaat je conditie vooruit. Als je weinig of minder beweegt zul je merken dat je stijver wordt. Aan sporten kun je bovendien veel plezier beleven! Je kunt het samen met je vrienden en vriendinnen doen. Je kunt ook bij een sportvereniging gaan, dan leer je nieuwe mensen kennen. Maar... niet alle sporten zijn even geschikt. Dus, lees snel verder om te zien waar je op moet letten.

- **Wat wel?**

Bedenk welke sporten jij leuk vindt en overleg met je arts en/of fysiotherapeut of hij/zij deze geschikt voor je vindt. Aan de hand daarvan kun jij je eigen keuze maken! Grofweg kan er onderscheid gemaakt worden in niet-gewichtdragende en gewichtdragende sporten of activiteiten. De eerste groep is minder belastend voor je gewrichten en kun je al snel gaan doen. Voorbeelden zijn fietsen, zwemmen en paardrijden. De tweede groep omvat alle sporten waarbij je benen je lichaam dragen. Deze sporten belasten de gewrichten veel meer waardoor je ze niet altijd

Door te bewegen wordt de stijfheid in je gewrichten minder

kunt doen. Soms kunnen een sportbrace of speciaal sportschoeisel helpen om de gewrichten goed te beschermen, dit kun je goed overleggen met de arts en/of fysiotherapeut of ergotherapeut.

- **Wat (beter) niet?**

Een aantal sporten is niet geschikt of is te zwaar. Bij bepaalde contactsporten (zoals basketbal, volleybal) kunnen andere sporters hard tegen je aan lopen. Bij bepaalde andere balsporten, zoals tennis, moet je vaak zo veel en hard lopen, dat het eigenlijk te veel is.





- **Speciale bewegingsprogramma' s**

Jeugdrema betekent niet dat je niet kan of mag sporten. Er zijn genoeg sporten die je kunt beoefenen. Wil je rustig beginnen, vind je het een beetje eng, of heb je het gevoel dat het je niet direct zal lukken, dan kun je misschien meedoen aan speciale bewegingsprogramma's voor jongeren met een chronische aandoening.

Kies een sport die je leuk vindt



Sport- en beweegtips

- Doe (in overleg met je arts of fysiotherapeut) wat je leuk vindt! Het is belangrijk dat je sport met plezier.
- Ga altijd eerst eens kijken en kennismaken op de sportvereniging van je keuze.
- Leg aan je sportleider/trainer en je medesporters uit dat je reuma hebt, en wat de gevolgen zijn. Zij begrijpen dan beter wat er met je aan de hand is als je een keertje niet mee kan doen als de ziekte opspeelt.
- Luister goed naar je lichaam. Je lichaam geeft namelijk zelf aan wat je wel of niet kunt.
- Tijdens de oefeningen of het sporten mag geen zwelling, warmte of stekende pijn optreden, maar spierpijn of gewrichtspijn die de volgende dag verdwenen zijn, zijn in de regel ongevaarlijk.
- Bij koorts is het niet verstandig om te gaan sporten.
- Het is belangrijk een balans te vinden tussen bewegen en rust zodat je lichaam ook de tijd heeft om aan de bewegingen te wennen en weer te herstellen.
- Accepteer dat het sporten de ene keer beter gaat dan de andere.
- Vergelijk jezelf niet met de anderen.
- Een uur per dag sportief bewegen is een gezond streven!

Een uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

Meer weten?

Wil je meer weten over sporten met jeugdreuma, neem dan contact op met de volgende organisaties:

Reumalijn

Postbus 1370
3800 BJ Amersfoort
Telefoon: 0900 – 203 03 00
www.reumafonds.nl

JIA Vereniging Nederland

Vesting 71
3961 LN Wijk bij Duurstede
Telefoon: 0343 – 57 51 23
www.kinderreuma.com

NebasNsg

Postbus 200
3980 CE Bunnik
Telefoon: 030 – 659 73 00
www.sportiefbewegen.nl

Speciale regionale jeugdreuma
bewegings- en sport programma's
www.kinderreuma.nl

Wil je praten met andere jongeren over reuma en bijvoorbeeld sporten, ga naar:
www.youth-r-well.com

Voor meer informatie over jongerengroepen, ga naar www.reumabond.nl

Voor adressen sportartsen *Federatie Sport Medische Instellingen*

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

