

A silhouette of a woman in a long-sleeved top and pants, wearing a headband and holding two ski poles, in a cross-country skiing stance. The background is divided into horizontal bands of light red, light blue, dark red, and light red.

Logboek

Bewegen met reuma

Bewegen met reuma

Van een eindje wandelen, een fietstocht door het bos of een halfuurtje zwemmen krijgt u het prettige gevoel dat u wat gedáán heeft. Sommige mensen met reuma hebben dit gevoel al heel lang niet gehad. Bewegen kan pijn doen, dus ze ontzien zichzelf om de tijd zo aangenaam mogelijk door te komen.

Dat is heel begrijpelijk; misschien herkent u het wel. Maar bewegen is, juist voor mensen met reuma, heel goed. Het maakt de spieren en gewrichten soepeler, het verzacht de symptomen én, misschien nog wel het allerbelangrijkst, het vertraagt de voortgang van de ziekte. Reuma is niet te voorkomen, dat is bekend. Maar als u de symptomen kunt verzachten door af en toe even in beweging te komen, heeft u al heel wat gewonnen.

Wat is er mogelijk, waar moet u op letten, en waar kunt u met vragen terecht? De antwoorden op deze en andere vragen over bewegen vindt u in dit logboek. Daarnaast kunt u zelf een beweegplan maken, zodat u zichzelf stimuleert om de oefeningen vol te houden. Laat u daarbij inspireren door de verhalen van lotgenoten die veel baat hebben bij bewegen. U kunt ook terecht op onze website www.bewegenmetreuma.nl.

Misschien kunt u straks weer genieten van een tochtje door het bos, een avondwandeling of een eindje zwemmen. Het hoeven geen enorme afstanden te zijn, alle beweging is meegenomen. Veel succes!

Inhoudsopgave

	pagina
Persoonsgegevens	5
Gezond bewegen	6
Gezond bewegen met reuma	8
Bewegen met...	
Reumatoïde artritis	12
De ziekte van Bechterew	13
Artrose	14
Fibromyalgie	15
Het verhaal van Wendelien Vos	16
Dit kunt u thuis doen	18
Zwemmen met reuma	20
Wandelen met reuma	22
Nordic walking met reuma	24
Fietsen met reuma	26
Het verhaal van Peter Hoffmans	28
Wist u dat...?	30
De beweegquiz	31
De beweegtabel	32
Mijn actiepunten	33
Mijn beweegplan	34
De beweegkalender	36
Afspraken	38
Meer informatie	39

Persoonsgegevens

Dit is het persoonlijke logboek van:

naam:

adres:

postcode en plaats:

telefoon:

e-mail:

Gezond bewegen

Gezond bewegen is makkelijker dan de meeste mensen denken. Wandelen, fietsen, traplopen of tuinieren, het zijn allemaal prima activiteiten. En misschien voert u ze al dagelijks uit.

In Nederland, maar ook internationaal, krijgt gezond bewegen volop aandacht. Er is zelfs een norm voor vastgesteld: de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, afgeleid van internationale richtlijnen. Deze norm is gesteld op minimaal vijf dagen in de week 30 minuten matig intensief bewegen. Dat mag ook twee keer een kwartier zijn. Langer dan een halfuur is helemaal goed, zolang u binnen uw eigen grenzen blijft. Maar 'matig intensief', wat houdt dat in?

Matig intensief bewegen

Als u matig intensief beweegt, dan gaat u iets sneller ademhalen, u krijgt het warmer en uw hartslag wordt wat hoger, maar u kunt wel gewoon blijven praten tijdens het bewegen. U bent dus niet buiten adem.

Bij matig intensief bewegen zit u op 50-70% van uw maximale hartfrequentie. De inspanning die daarvoor geleverd moet worden, is niet voor iedereen hetzelfde.

De één bereikt dat percentage bij flink wandelen, de ander bij traplopen of grasmaaieren. De volgende vuistregels gelden wél voor iedereen:

- U zit goed als u er behoorlijk voor moet ademhalen. Uw hart moet er sneller van gaan kloppen en u krijgt het warm.
- Het hoeft niet zo te zijn dat u buiten adem raakt, zodat u er niet meer bij kunt praten.

Het gewone, alledaagse bewegen levert al een behoorlijke gezondheidswinst op. Dat wordt nog beter als u elke dag minimaal een halfuur bezig bent. Wilt u zien of u genoeg beweegt ga dan naar www.30minutenbewegen.nl.

Gezond bewegen met reuma

Reuma gaat vooral gepaard met pijn aan botten, spieren en gewrichten. Juist omdat mensen met reuma vaak pijn hebben, kan de lichaamsbeweging er makkelijk bij inschieten. En dat terwijl u enorm veel baat kunt hebben bij geregeld oefenen:

- uw gewrichten worden soepeler
- uw conditie verbetert
- uw bewegingsvrijheid gaat erop vooruit
- uw botten en spieren worden sterker
- het ziekteproces wordt vertraagd
- u heeft meer energie en voelt zich over het algemeen beter
- de kwaliteit van uw leven wordt hoger
- het is goed voor uw zelfbeeld, u staat positiever in het leven.

Mensen met reuma hebben een grotere kans op hartklachten. Ook daarom is het van groot belang dat u voldoende beweging krijgt. Vooral zwemmen, wandelen en fietsen zijn geschikt, omdat hierbij de gewrichten niet te veel worden belast. Explosieve sporten zoals tennis en voetbal zijn minder geschikt, omdat uw gewrichten daarbij behoorlijke klappen krijgen.

Wat u precies aankunt, weet u zelf het beste. Overschrijd geen grenzen en raadpleeg bij twijfel altijd uw arts.

Denk aan uw grenzen

De meeste mensen met reuma kunnen veilig bewegen. Helaas zal dat vrijwel nooit helemaal zonder pijn gaan. De pijn in uw gewrichten hoort er tot op zekere hoogte bij; als het goed is, trekt deze binnen twee uur weer weg.

Duurt de pijn in uw gewrichten langer dan twee uur, dan mag het de volgende keer best wat minder fanatiek. Doe het rustiger aan en voorkom overbelasting door de oefeningen langzaam op te bouwen. Let daarbij ook op een juiste lichaamshouding.

Spierpijn kan ook optreden, maar laat u daardoor niet ontmoedigen. Deze verdwijnt gewoonlijk vanzelf na een dag of drie en vaak al eerder. Na een aantal keer oefenen zult u merken dat de spierpijn minder wordt; dit betekent dat u vooruitgaat.

Beweegtips

Kies een vorm van bewegen die u leuk vindt en die bij u past. U kunt het dan makkelijker volhouden, ook over een langere periode. Denk ook eens over bewegen in groepsverband, dat kan motiverend werken. Wissel de oefeningen af; zo voorkomt u dat ze gaan vervelen en tegelijk komen er meer spieren aan bod.

Op www.bewegenmetreuma.nl vindt u eenvoudige oefeningen om mee te beginnen.

- Streef ernaar om minimaal een halfuur per dag te bewegen.
- Luister naar uw lichaam; voorkom overbelasting van uw gewrichten.
- Herhaal oefeningen wanneer uw gewrichten niet langer pijnlijk en gezwollen zijn.
- Beweeg alleen als u zich goed genoeg voelt.
- Geef uzelf de ruimte om tijdens het bewegen even rust te nemen.
- Bouw de duur, de intensiteit en de frequentie geleidelijk op.
- Neem oefeningen op in uw dagelijkse ritme.
- Vermijd tocht en kou tijdens het oefenen.
- Houd uw gewrichten tijdens het oefenen goed warm.
- Beweeg op een zachte ondergrond als dat prettiger voelt.
- Draag schoenen met schokabsorberende zolen.

Er zijn, afhankelijk van uw ziektebeeld, ook bewegingen die u beter niet kunt maken. In dit boekje worden de vier meest voorkomende vormen van reuma (reumatoïde artritis, de ziekte van Bechterew, artrose en fibromyalgie) afzonderlijk besproken.



Bewegen met...

Reumatoïde artritis

Activiteiten die u met reumatoïde artritis (RA) prima kunt doen, zijn zwemmen, aquajoggen, wandelen, fitness (onder begeleiding), tai chi en yoga. U hoeft niet bang te zijn voor uw gewrichten; onderzoek heeft aangetoond dat het belasten van de gewrichten geen extra schade oplevert. Ook hydrotherapiegroepen zijn zeer geschikt als u RA heeft. Bij de Reumapatiëntenbond en de Reumalijn (0900 20 30 300) weten ze waar u terecht kunt.

Sporten waarbij u uw gewrichten te veel belast, zijn niet aan te raden. Voetbal en tennis kunt u daarom beter laten. Bij teamsporten heeft u niet altijd controle over de belasting van uw gewrichten; als u een duw krijgt bijvoorbeeld kan dat heel vervelend uitpakken. Individuele sporten zijn daarom beter geschikt.

Bewegen met...

De ziekte van Bechterew

De rug is een gevoelige plek bij mensen met de ziekte van Bechterew. Activiteiten waarbij u uw rug uitstrekt en uw rugspieren traint, zijn zeer geschikt. Daarbij kunt u denken aan zwemmen, aquajoggen, wandelen, fietsen (met een rechte rug), volleybal, badminton en langlaufen. Uiteraard moet u uw grenzen daarbij goed in de gaten houden; overleg eerst met een arts.

Door te bewegen nemen uw spierkracht en uithoudingsvermogen toe. Doordat u leniger wordt, bent u minder vaak stijf. Bewegen helpt ook om uw botten te versterken en uw rug soepel te houden. Verder bent u door te sporten extra alert op een goede lichaamshouding, een zeer belangrijk aspect bij Bechterew. Sporten waarbij u een kromme houding moet aannemen, zoals schaatsen en wielrennen, zijn dan ook minder geschikt.

Bij veel reumapatiëntenverenigingen zijn Bechterew-oefengroepen.

Neem daarvoor contact op met een patiëntenvereniging bij u in de buurt of bel de Reumalijn: 0900 20 30 300.

Bewegen met...

Artrose

Met artrose kunt u prima zwemmen, wandelen en fietsen, maar wist u dat dansen ook heel goed voor u is? Daarmee houdt u uw lichaam soepel. Verder kunt u fitnessen (onder begeleiding), en ook tai chi is een vorm van bewegen waar mensen met artrose baat bij hebben. Veel sporten waarbij u allerlei delen van uw lichaam beweegt, zijn geschikt.

Een uitzondering daarop vormen activiteiten waarbij u uw gewrichten te zwaar belast, zoals hardlopen, volleybal, tennis en badminton. Springen kunt u beter niet doen en vermijd ook onverwachte bewegingen. Wees niet bang om te bewegen; als u bewust en verantwoord beweegt, zult u leniger en sterker worden. U vermindert het risico op botontkalking en uw gewrichten worden soepeler.

Het Reumafonds heeft samen met het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) voor reumapatiënten met artrose een beweegprogramma ontwikkeld waar patiënten veel baat bij hebben. Op www.bewegenmetreuma.nl kunt u kijken of de fysiotherapiepraktijk bij u in de buurt dit programma aanbiedt. Voor meer informatie kunt u ook terecht bij de Reumalijn: 0900 20 30 300.

Bewegen met...

Fibromyalgie

Bij fibromyalgie kunt u zich lusteloos voelen en pijn hebben. Maak het bewegen daarom zo prettig mogelijk voor u zelf. Doe bijvoorbeeld oefeningen in warm water. Veel zwembaden hebben vaak op bepaalde tijden een hogere watertemperatuur (zie ook pagina 20: Zwemmen met reuma). Houdt u niet van zwemmen, dan kunt u denken aan wandelen en zelfs aan fitness, eventueel onder begeleiding. Zet de apparaten op een lage weerstand en doe veel herhalingsoefeningen. Verder zijn ontspanningsoefeningen aan te raden.

Bij fibromyalgie kunnen de klachten per dag variëren. Daarom is het van belang om goed naar uw lichaam te luisteren, en elke keer als u beweegt een goed evenwicht te vinden tussen inspanning en ontspanning. Houd uw grenzen in de gaten en leg de lat niet te hoog; bouw uw oefeningen rustig op. Als de pijn door het bewegen erger wordt, maak dan even pas op de plaats. De volgende keer komt u misschien weer verder.

“Vier keer opnieuw leren lopen”

Het verhaal van Wendelien Vos

Al sinds haar vroege jeugd heeft Wendelien Vos last van een ernstige vorm van reuma. Daardoor moet ze veel medicijnen gebruiken, en de operatiekamer kent ze beter dan haar lief is. Toch kan ze nu sportief wandelen, iets waarvan ze vroeger niet eens durfde te dromen.

“Jarenlang was elke stap pijnlijk, dus beperkte ik het lopen zoveel mogelijk,” vertelt Wendelien. “De fiets en de auto waren mijn benen, en af en toe de scootmobiel vlak voor en na een operatie.” Operaties waren er genoeg de afgelopen tien jaar: Wendelien heeft uiteindelijk twee nieuwe heupen en twee nieuwe knieën gekregen. Dat betekende wel dat ze vier keer opnieuw moest leren lopen. “Het lopen dat je leert in een revalidatiecentrum is van een redelijk acceptabel basisniveau, maar daar houdt het ook wel mee op.” Op eigen krachten is Wendelien naar een steeds hoger niveau gekomen. Lopen gaat nu wel zonder pijn. Het ging zelfs zo goed dat Wendelien weer aan zaalsport kon doen.

Sportief wandelen

“Net toen ik weer was gaan sporten in de zaal, zag ik de posters van het Reumafonds hangen over sportief wandelen. Nieuwsgierig als ik ben wilde ik dat wel eens proberen!” vertelt Wendelien. Omdat er in Amsterdam op dat moment geen reumawandelgroepen waren, kwam ze terecht in een niet-reumagroep. Deze groep werd wel geleid door een therapeut die een cursus sportief wandelen voor reumapatiënten had gedaan. De eerste keer viel niet mee. Wendelien probeerde meteen een uur vol te maken, geheel onvoorbereid. “Dat heb ik geweten!” zegt ze. “Ik kreeg pijn in verschillende gewrichten en kwam op mijn tandvlees aan. Toch ging de pijn na een halfuurtje weg.

Dat gaf me de moed om het nog een keer te proberen. Na drie keer had ik geen pijn meer na afloop. Daarna besloot ik om door te gaan. Mijn conditie en looppatroon zijn sterk verbeterd.”

Vaker te voet

“Bij sportief wandelen leer ik te letten op houding, het afwikkelen van mijn voeten als ik loop en het juiste gebruik van mijn armen. In het dagelijks leven ben ik ook meer gaan lopen. Veel dingen die ik vroeger op de fiets deed, doe ik nu te voet. Verder train ik één keer per week op de lopende band. Sinds ik dat doe, kan ik de groep beter bijhouden. Elke dag lopen is belangrijk omdat de loopspieren dan weer even in actie komen.”

Hoewel Wendelien zich prima kan redden in een niet-reumagroep, denkt ze dat het voor reumapatiënten beter is om in ieder geval te beginnen in een speciale reumagroep. “Reumapatiënten zijn vaak gewend om onbelast te sporten, in het zwembad of op een mat. Voor hen zal het een hele overschakeling zijn om wat sportiever en meer belast te gaan bewegen.” Dan is specifieke begeleiding geen overbodige luxe. Een ander voordeel van een reumagroep is dat je onder lotgenoten bent. Je loopt met mensen die weten wat het is om reuma te hebben, mensen die je oppeppen als het even wat minder gaat. En daarmee kom je weer verder.

Hoeveel calorieën verbruikt u in en om het huis? Dit kunt u thuis doen

Actief zijn betekent gelukkig niet dat u een halve marathon moet kunnen lopen. Een gewone wandeling is ook al goed voor u en zelfs bij bewegingen die u dagelijks in huis maakt, verbruikt u calorieën. Een man heeft per dag ca. 2500 calorieën nodig een vrouw zo'n 2000 (kijk ook op www.voedingcentrum.nl).

Hier een overzicht van activiteiten in en om het huis en de hoeveelheid kilocalorieën die u daarbij verbruikt.

activiteit	aantal kcal/uur
aankleden	2,5
afwassen	2,3
auto wassen	4,5
boodschappen doen	2,2
computeren	1,5
grasmaaien	5,5
koken	2,5
lezen	1
lopen (binnenshuis)	3,5
opruimen	2,5
slapen	0,9
stofzuigen	2,5
strijken	2,3
tuinieren	5
tv-kijken	1
wassen	2,5
zitten	1
zoenen	1



Weldadig water

Zwemmen met reuma

Wie reuma heeft, weet hoe prettig het kan zijn om in het zwembad te liggen. In het water heeft u minder last van pijn en stijfheid, u kunt zich weer vrij bewegen. Zonder ergens tegenaan te stoten, zonder de gewrichten te belasten. Een ideale omgeving voor inspanning en ontspanning.

U kunt op eigen gelegenheid gaan zwemmen, maar met een vriend of vriendin erbij bent u misschien meer gemotiveerd. Sommige zwembaden hebben op bepaalde tijden warmer water; informeer ernaar bij het zwembad bij u in de buurt. Maak het niet langer dan twintig minuten tot een halfuurtje. Daarna is het heerlijk om een tijdje te drijven voor de ontspanning. Neem ook genoeg rust tussendoor; in het water beweegt u makkelijker, waardoor forceren ook sneller gaat dan u denkt. Kleed u na het zwemmen warm aan en neem weer de tijd voor ontspanning. Met een kop koffie of een lunch na afloop maakt u er iets extra's van.

Activiteiten met elkaar

U kunt ook meedoen met een groep. Diverse zwembaden bieden een speciaal lesprogramma voor mensen met reuma aan, waarbij begeleiding aanwezig is. De temperatuur van het water is aangepast en ligt zo rond de 32 graden. De oefeningen zijn gericht op conditieverbetering, spierversterking en ontspanning. Meestal vinden ze plaats in het ondiepe gedeelte. Mensen die niet kunnen zwemmen, kunnen daarvoor ook meedoen. Naast het normale zwemmen zijn er activiteiten als aquarobics, aquajoggen, aquafit, sport en spel. Zoek een activiteit die u zelf leuk vindt, dat werkt stimulerend. Overleg van tevoren met uw arts of fysiotherapeut.

Zwemmen is bij uitstek geschikt voor mensen met reuma. Want:

- water werkt kalmerend
- pijn en stijfheid worden verlicht
- warm water zorgt voor ontspanning van de spieren, verwijding van de bloedvaten en een verbeterde bloedcirculatie
- in het water worden uw gewrichten als het ware gedragen, waardoor u vrijer kunt bewegen
- dankzij de weerstand van het water kunt u uw spierkracht op een 'lichte' manier verbeteren.

De hort op Wandelen met reuma

Wandelen is heel gezond. Het verbetert de conditie, versterkt de spieren en houdt de gewrichten soepel. Bovendien is wandelen laagdrempelig: goede schoenen aan, deur open en lopen maar. Wanneer u er maar zin in heeft, en zo vaak als u wilt.

Voor vrijwel iedereen is wandelen een ideale vorm van bewegen. Jong, oud, dik, dun, getraind of ongetraind. Zelfs met een blessure of chronische aandoening kunt u vaak prima lopen, want vanwege de vloeiende beweging is het niet te belastend. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld hardlopen, waarbij de gewrichten behoorlijke klappen moeten opvangen. Een wandeling naar het winkelcentrum, een vriend of vriendin, een blokje om met de hond; alles is meegenomen, al is het maar tien minuten.

Een lekkere wandeling

Langer wandelen kan natuurlijk ook. U heeft er niet veel voor nodig. Goede wandelschoenen zijn uiteraard een vereiste. Een goed passend rugzakje (niet te zwaar) is handig voor bijvoorbeeld een fles water, een versnapering en eventueel een wandelkaart. Maakt u een langere tocht, doe dan van tevoren wat lenigheidsoefeningen en sluit uw wandeling daar ook mee af. Kies een vlakke ondergrond uit, want ongelijk terrein betekent extra belasting van knieën, enkels en voeten. Overleg van tevoren met uw arts over uw wandelplannen. Bekijk samen wat u wel en niet aankunt. Bouw uw wandeling langzaam op, en laat ook meewegen hoe u zich die dag voelt. De ene dag gaat het beter dan de andere.

Sportief wandelen in een groep

Wandelen op eigen gelegenheid kan altijd, op ieder moment. Daarnaast kunt u ook met een groep mee. In het hele land zijn wandelgroepen waarbij u zich kunt aansluiten.

Dat heeft als voordeel dat u gezellig samen bent en tegelijk gericht aan uw conditie werkt en serieus traint. Bovendien loopt er een ervaren begeleider mee. Speciaal voor reumapatiënten heeft het Reumafonds, samen met de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU), 400 sportief wandelbegeleiders opgeleid.

De training wordt verantwoord opgebouwd, waardoor de kans op blessures minimaal is. Zo begint elke wandeling met een warming-up. Daarna werkt u aan de verbetering van uw looptechniek, zodat u makkelijker gaat bewegen. Ook oefent u verschillende wandelvormen. U wandelt matig intensief in een tempo van 5 tot 6 kilometer per uur, en af en toe een kilometertje sneller als alle mensen van de groep dat aankunnen. Na de training volgt de cooling-down, ter voorkoming van spierpijn. En na afloop is er vaak nog tijd om te praten met uw medewandelaars of de begeleider.

De voordelen van sportief wandelen:

- de gezelligheid van wandelen in een groep
- verantwoorde trainingsopbouw
- een goede persoonlijke begeleiding
- makkelijke, natuurlijke bewegingen
- u heeft er weinig voor nodig
- het kan overal.

Op de website www.bewegenmetreuma.nl kunt u vinden waar er bij u in de buurt speciale wandelgroepen met geschoolde begeleiders zijn.

En de beloning?

De beloning voor uw inspanningen: een betere conditie! Bovendien is aangetoond dat sportief wandelen een zeer goede manier is om uw gezondheid te verbeteren. Zo krijgt u meer uithoudingsvermogen, en ook is het goed voor de bloeddruk en de botdichtheid. Als u zwaar bent, kunt u wellicht wat kilo's kwijtraken.

Stokken mee

Nordic walking met reuma

Nordic walking is een trend in ons land. Op bospaden, veldwegen en in parken zie je mensen met stokken lopen. Gelijk hebben ze, want het is een bijzonder prettige en goede manier van bewegen. En het kan het hele jaar door.

Nordic walking is een soort langlaufen, maar dan zonder latten onder uw voeten en zonder sneeuw, waardoor het in Nederland het hele jaar kan. U loopt in een redelijk tempo met stokken in uw handen die u een voor een tegen de grond afzet. Het verschil met gewoon wandelen ligt dus vooral in de inspanningen van het bovenlichaam en armen. Toch heeft u tijdens het lopen niet het idee dat u intensief aan het sporten bent, omdat het natuurlijke, vloeiende bewegingen zijn.

Genieten van de buitenlucht

Nordic walking is voor iedereen geschikt, ook voor mensen met lichamelijke beperkingen. Jong en oud, iedereen kan ermee beginnen. Het is een gezonde en plezierige sport; genieten van de buitenlucht en intussen werken aan een actieve levensstijl. De beweging is rustig, maar het energieverbruik ligt toch zo'n 45% hoger dan bij gewoon wandelen. Bovendien is het een veilige manier van bewegen. Spieren en gewrichten worden niet te veel belast en de fysieke inspanning is zeer goed reguleerbaar. Met andere woorden: u kunt het net zo licht of zwaar maken als u zelf wilt en aankunt. Daardoor is nordic walking geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

De voordelen van nordic walking op een rij:

- uitstekend voor conditie en uithoudingsvermogen
- geschikt voor iedereen
- makkelijk te leren
- goed voor spieren en gewrichten
- rustige bewegingen, maar hoog energieverbruik
- kan het hele jaar door
- voor beginners en gevorderden
- veilig en plezierig
- draagt bij aan een gezonde, actieve levensstijl.

Lopen met stokken

Nordic walking wordt wel eens schertsend 'lopen met stokken' genoemd. Maar die stokken geven juist het gunstige effect. Daarvoor moet u wel goede stokken hebben, met de juiste lengte en vooral goed ingestelde lussen, zodat de armbeweging goed afgewikkeld kan worden. Laat u dus voorlichten bij een sportzaak als u stokken aanschaft. Verder heeft u niet veel nodig, alleen goede wandelschoenen en eventueel een goed passende rugzak om een fles drinken en wat versnaperingen mee te nemen.

Wekelijks uitje?

Nordic walking is heel geschikt om met een groep te doen. Sportief wandelbegeleiders die speciaal zijn opgeleid door het Reumafonds en de KNAU, geven soms ook nordic walking. Bij de Reumalijn kunt u vragen waar u terecht kunt (0900 20 30 300) of kijk op www.bewegenmetreuma.nl. Het voordeel van een (begeleide) groep is dat u aanspraak heeft, ervaringen kunt delen of hulp kunt krijgen bij de techniek. En lopen in een groep stimuleert u om er een wekelijks uitje van te maken.

Trap je fit!

Fietsen met reuma

Fietsen maakt gezond en sterk. Een boodschap doen, bij een vriend of vriendin op bezoek, een tochtje door het bos: allemaal dingen die u vaak uitstekend met de fiets kunt doen. Fietsen is een makkelijke manier van bewegen en vrijwel iedereen kan het.

Als u regelmatig fietst, gaat uw conditie er met sprongen op vooruit. Een halfuur per dag is al heel goed. Bovendien is fietsen niet belastend voor de gewrichten, en daarom zeer geschikt voor mensen met reuma.

Sportief op de fiets

U hoeft niet meteen het IJsselmeer rond, dat spreekt voor zich. Maar als u toch wat meer wilt fietsen dan het dagelijkse tochtje naar de bakker of de bloemist, doe het dan verantwoord. Kies een tocht die u goed aankunt, neem rust als u dat nodig heeft en houd uw eigen grenzen in de gaten. Geen enkele dag is hetzelfde. Wat gisteren makkelijk ging, kan vandaag een onmogelijke opgave zijn. Pas uw fietstocht daarop aan.

- Begin een fietstocht altijd rustig om op te warmen. Rijd aan het eind rustig uit.
- Bouw de afstand en intensiteit geleidelijk op.
- Trap zo licht mogelijk.
- Pas de stand van zadel en stuur eventueel aan voor meer comfort.
- Neem bij pijn contact op met uw arts of fysiotherapeut.

Als u specifieke klachten heeft, zoek dan in overleg met uw arts bij een fietsenspecialist een aangepaste fiets. Een fiets met trapondersteuning kan een oplossing zijn bij pijnklachten.

Thuis voor de buis?

Fietsen kan natuurlijk ook op een hometrainer, een prima alternatief bij slecht weer of harde wind. Zo kunt u fietsen tijdens een avondje tv-kijken. Stel de hometrainer in op een lichte stand en let ook op een goede zadelhoogte.

“Je moet het zelf doen”

Het verhaal van Peter Hoffmans

In 2003 werd Peter Hoffmans Nederlands kampioen veldrijden voor veteranen. Kort daarna verschenen de eerste tekenen van een aandoening. Na een jaar van onzeker rondzwerven in het medische circuit stelde de reumatoloog de diagnose: reumatoïde artritis (RA). Peter Hoffmans ging door een diep dal, maar wist daar ook weer uit te komen. Inmiddels fietst hij weer, en met succes.

Na de diagnose had Peter niet kunnen denken dat hij ooit weer op een fiets zou zitten, zo beroerd voelde hij zich. Maar een aantal maanden later ging het al wat beter, en kon hij zelfs het fietsen weer kon oppakken. “Fietsen gaat mij makkelijker af dan lopen,” vertelt Peter. “Ik ben voorzichtig begonnen: eerst een halfuurtje, daarna een uur en momenteel fiets ik elke dag twee uur.” Toen kwam het moment waarop Peter zelfs weer aan wedstrijden dacht. Maar hij kreeg het succes niet cadeau. “Mijn eerste wielervedstrijd verliep dramatisch, maar langzamerhand heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Zolang ik naar mijn lichaam luister, gaat het goed.”

“Ik wist niet dat ik er zo erg aan toe was”

Voor de diagnose gesteld kon worden, had Peter al een hele ronde langs specialisten en therapeuten achter de rug. Uiteindelijk wist de Sint Maartenskliniek in Nijmegen hem te helpen. Hij kreeg een stevige cocktail van geneesmiddelen, maar de injecties met methotrexaat (ontstekingsremmers) braken hem op. “Ik werd er zo misselijk van dat ik depressief werd. Dat wilde ik niet voor de rest van mijn leven. Op sterk aandringen schreef de reumatoloog mij biologicals voor die het ontstekingsproces afremmen. Dat betekende wel dat ik met alle verdere medicatie moest stoppen om de

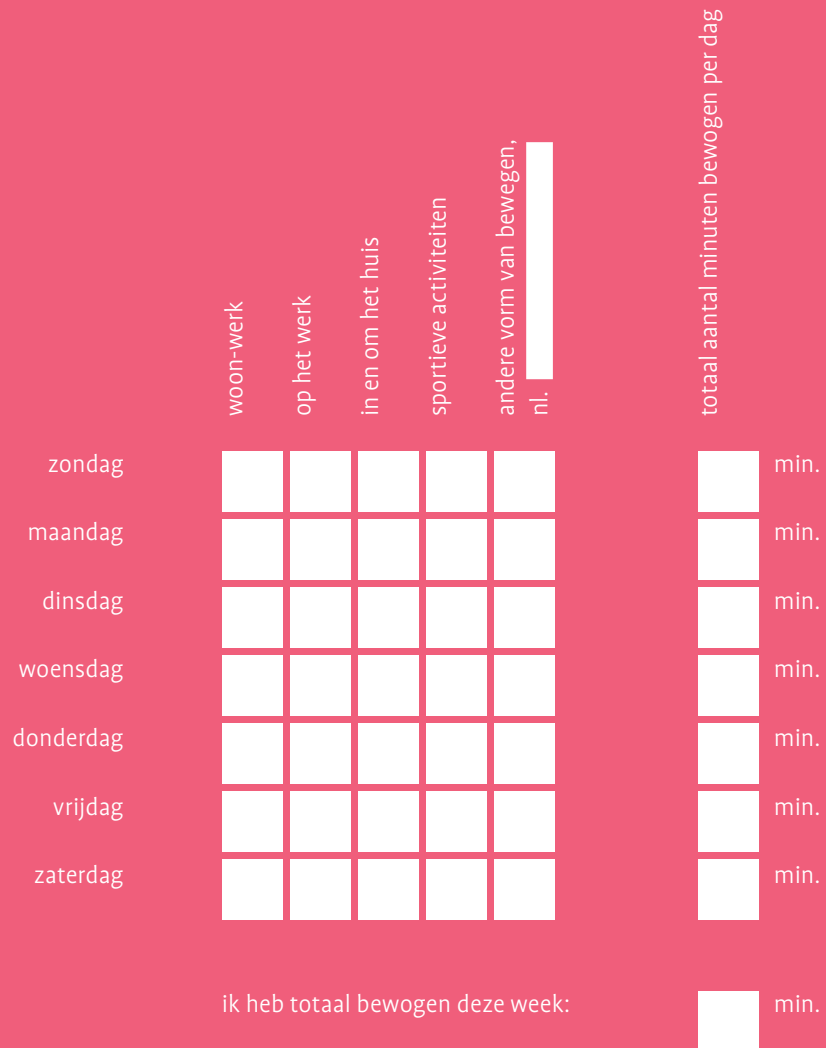
ziekte vrij baan te geven. Dat heb ik geweten! Ik kon helemaal niets meer: de telefoon niet oppakken, geen trappen lopen en me niet omdraaien in bed. Ik had me niet gerealiseerd dat ik er zo erg aan toe was. Dan merk je pas hoe afhankelijk je bent van al die geneesmiddelen.”

Bemoedigend resultaat

Peter is uit het diepe dal geklommen waar hij door zijn ziekte in terecht was gekomen. “Je moet het zelf doen,” vindt hij. “Het is belangrijk om in beweging te blijven. Wat betreft het fietsen heb ik mezelf voorgenomen om een plaats in de top tien van Nederland te bemachtigen.” Peter is goed op weg. Hij vertelt verder: “Toen ik Nederlands kampioen werd, kreeg ik het kampioensshirt. Daar mag je het hele jaar door wedstrijden in rijden, maar door de reuma is het daar helaas nooit van gekomen. In januari 2006 ben ik in de eindsprint verslagen, maar voor mij is dat een heel bemoedigend resultaat!”

De beweegtabel

Hoeveel heeft u bewogen deze week?
(Het gaat om activiteiten die matig intensief zijn)



Mijn actiepunten

Op deze pagina kunt u aangeven wat u als actiepunten beschouwt. Elke beweging is meegenomen. U kunt aankruisen in hoeverre de bewegingen haalbaar voor u zijn en hoe belangrijk u ze vindt. Verder kunt u erachter zetten waarom sommige actiepunten niet haalbaar zijn. Zo krijgt u meer inzicht in uw eigen mogelijkheden.

actiepunten

	haalbaar		belangrijk		barrières
	-	+	-	+	
Iedere dag een stuk wandelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ieder weekend een langere wandeling maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ieder weekend een fietstocht maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boodschappen doen met de fiets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op de fiets naar het werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kinderen wegbrengen met de fiets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Een stappenteller gebruiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elke avond gymoefeningen doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaker in de tuin werken of klussen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De trap nemen als het kan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auto laten staan en lopen naar bushalte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vouwfiets in de auto en een deel fietsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iemand bellen om mee te fietsen of wandelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lid worden van een sportvereniging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deelnemen aan wandelgroepen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meedoen met tv-programma Nederland in Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

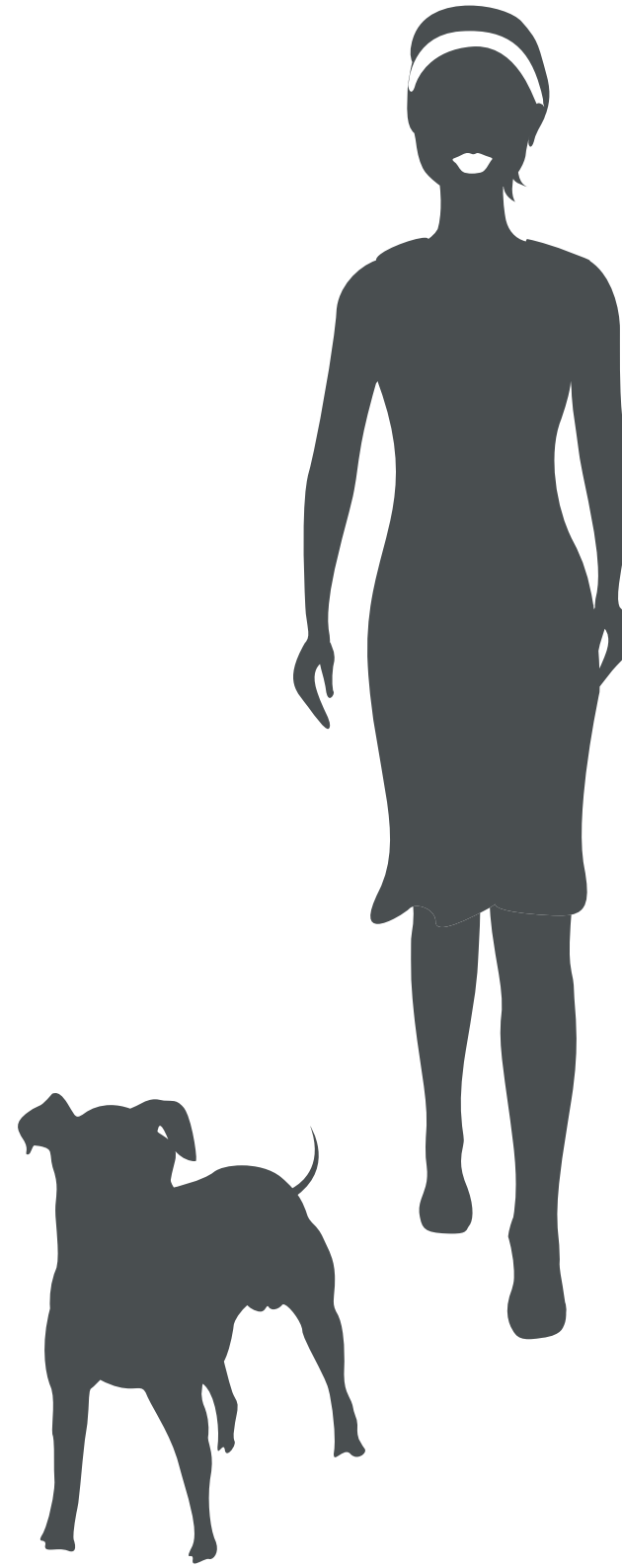
Mijn beweegplan

Plannen maken werkt stimulerend. En als u ze opschrijft, wordt het makkelijker om u eraan te houden. U kunt plannen maken voor de dagelijkse bezigheden (zoals boodschappen doen met de fiets, de hond wat langer uitlaten) en voor specifieke beweegactiviteiten (zoals zwemmen, fitness, wandelen).

1 Tijdens de dagelijkse bezigheden

2 Bewegactiviteiten

Als het me lukt om me aan mijn plan te houden, beloon ik mezelf aan het eind van het project met:



De beweegkalender

aantal minuten beweging

36

Periode 1

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	totaal
week 1								
week 2								
week 3								
week 4								
min.								

Ik heb deze periode:

dagen 30 minuten of meer bewogen

minuten in totaal bewogen

Periode 2

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	totaal
week 1								
week 2								
week 3								
week 4								
min.								

Ik heb deze periode:

dagen 30 minuten of meer bewogen

minuten in totaal bewogen

37

Periode 3

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	totaal
week 1								
week 2								
week 3								
week 4								
min.								

Ik heb deze periode:

dagen 30 minuten of meer bewogen

minuten in totaal bewogen

Eindstand

Ik heb over de hele periode:

dagen 30 minuten of meer bewogen

minuten in totaal bewogen

Afspraken

Dit zijn mijn afspraken voor de komende tijd met de reumatoloog, fysiotherapeut, sportief wandelbegeleider enz.:

Ook met mezelf maak ik afspraken. De volgende dingen ga ik doen om mijn doelstellingen vast te houden:

Meer informatie

Meer informatie over reuma en bewegen vindt u op:

www.bewegenmetreuma.nl
www.sportiefbewegen.nl
www.reumafonds.nl
www.reuma-online.nl
www.30minutenbewegen.nl

U kunt natuurlijk ook mailen of bellen naar de Reumalijn:

info@reumalijn.nl
 T 0900 • 20 30 300 (0,10 pm),
 maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur

Dvd's over sportief wandelen, nordic walking en fietsfitness zijn verkrijgbaar via www.reumafonds.nl/catalog

adressen

Reumapatiëntenbond
 Postbus 1370
 3800 BJ Amersfoort
 T 033 • 461 63 64
info@reumabond.nl

Reumafonds
 Postbus 59091
 1040 KB Amsterdam
 T 020 • 589 64 64
info@reumafonds.nl