

organiseren, bijvoorbeeld yoga, fitness of tai-chi. Ook andere organisaties bieden aangepaste activiteiten aan. U zult merken dat u gemakkelijker de discipline van regelmatig bewegen op kunt brengen als u meedoet in een vaste groep. Adressen van hydrotherapiegroepen kunt u opvragen bij de Reumapatiëntenbond.

#### • Belangrijk voor de begeleiding

U kunt doorgaans zelf het beste aangeven welke sportieve activiteiten u wel en welke u niet kunt doen. Vertel dit dan ook aan uw begeleider, zodat hij hier rekening mee kan houden.

Bespreek daarnaast met uw behandelend arts of therapeut welke sportieve activiteiten voor u geschikt zijn.

#### Beweegtips

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

- Kies activiteiten die u leuk vindt en die bij u passen.
- Beweeg bij voorkeur in groepsverband; dat kan motiverend werken.
- Overleg met uw behandelend arts of therapeut voordat u met nieuwe activiteiten begint.
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.
- Overbelast uw gewrichten niet; luister goed naar uw lichaam.
- Herhaal oefeningen wanneer uw gewrichten niet langer pijnlijk en gezwollen zijn.
- Neem niet deel aan sportactiviteiten wanneer u zich koortsig voelt.
- Neem spierversterkende oefeningen op in uw dagelijkse ritme.
- Geef uzelf de ruimte om tijdens een activiteit even rust te nemen.
- Bouw duur, intensiteit en frequentie van de activiteiten langzaam op.
- Hydrotherapiegroepen zijn zeer geschikt voor mensen met RA. Bij de Reumapatiëntenbond weten ze waar u ze kunt vinden!
- Vergeet vooral niet te genieten!

**Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen RA en sportief bewegen een uitstekend en vooral gezond koppel vormen!**

*Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven*

[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

#### Meer informatie?

**Reumapatiëntenbond**  
Postbus 1370  
3800 BJ Amersfoort  
Telefoon: 033 – 461 63 64  
[www.reumabond.nl](http://www.reumabond.nl)

**Reumafonds**  
Postbus 59091  
1040 KB Amsterdam  
Telefoon: 020 – 589 64 64  
[www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)  
Reumalijn Telefoon: 0900 – 203 03 00  
(0,10 euro per minuut)

**NebasNsg**  
Postbus 200  
3980 CE Bunnik  
Telefoon: 030 – 659 73 00  
[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

Voor adressen sportartsen bij gecertificeerde Sport Medische Instellingen (SMI) of andere informatie over verantwoord sporten of gezond in beweging blijven: [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

#### Doe de beweegtest op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

Bewegen is fijn, je voelt je fitter, je ontmoet (nieuwe) mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten. Door dagelijks te bewegen verminder je de kans op hart- en vaatziekten, verschillende soorten van kanker, chronische aandoeningen en diabetes. Je voldoet aan de norm als je minimaal vijf minuten achtereen beweegt, waarbij je hart sneller gaat kloppen.

30 minuten bewegen is makkelijk in het dagelijks leven in te passen. Neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk of naar de supermarkt, pak de trap in plaats van de lift, breng uw kinderen lopend naar school en maak een extra ommetje met de hond.

#### Meer informatie?

Telefoon: 0318 – 49 09 00  
E-mail: [info@30minutenbewegen.nl](mailto:info@30minutenbewegen.nl)

**30 minuten bewegen**  
[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)

UW ADRES

## Sportief bewegen met reumatoïde artritis

## Sportief bewegen met reumatoïde artritis

### Bewegen: gezond 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 juist voor mensen met reumatoïde artritis een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft.

#### • Wat is reumatoïde artritis?

Reumatoïde artritis (RA) is een ziektebeeld dat wordt gekenmerkt door een chronische ontsteking van meerdere gewrichten (polyartritis). De ziekte uit zich meestal na het twintigste levensjaar en komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

#### • Ontstaan van RA

Het is nog niet bekend waardoor RA veroorzaakt wordt. Het is waarschijnlijk een samenspel van verschillende factoren, waarbij bekend is dat erfelijkheid een zeer kleine rol speelt. Een andere factor kan een ontregeling van het eigen afweersysteem zijn. Op dit moment wordt onderzoek gedaan naar de invloed van hormonen op het ontstaan van RA. RA wordt niet veroorzaakt door een koud en vochtig klimaat. Wel is bekend dat weersomstandigheden van invloed kunnen zijn op de klachten.

#### • Symptomen van RA

Gewrichtsontsteking is een fundamenteel kenmerk van RA. De optredende pijn, stijfheid en zwelling geven aanleiding tot functiebeperking. U kunt uw gewricht minder goed gebruiken. Door de gewrichtsontstekingen kunnen

gewrichtsbeschadigingen optreden. Dit kan op haar beurt weer leiden tot misvormingen en een functiebeperking. Andere klachten die mensen met RA kunnen hebben, zijn: vermoeidheid, pijn, gewichtsverlies en koorts. Soms kan het ook gaan om stoornissen van bepaalde organen, zoals het hart, de bloedvaten, de longen, de zenuwen en de nieren. RA is dus een ziekte die op het hele lichaam ingrijpt.

#### • Behandeling van RA

Voor RA bestaat geen genezende behandeling. De ziekte kan soms wel vanzelf overgaan. De behandeling is gericht op het remmen van het ziekteproces en verlichting van de klachten, behoud van optimale beweeglijkheid en het leren omgaan met de ziekte.

## Doel van sportactiviteiten bij RA is een algemene ontspanning

Er zijn twee soorten medicijnen die gebruikt worden:

- medicijnen die het ziekteproces verzachten
- medicijnen die de symptomen van RA bestrijden.

De medicijnen zijn met name bedoeld voor de bestrijding van symptomen als pijn en stijfheid. Onnodige bewegingsbeperking kan hierdoor worden voorkomen. De medicijnen onderdrukken de activiteit van de ziekte met als doel het verbeteren van de algemene conditie en het beperken van de gewrichtsbeschadiging. De keuze van de medicijnen hangt af van een aantal factoren: de ernst van uw ziekte, de bijwerkingen van de medicijnen en de reactie op het middel.

#### • Bewegen en gezondheid

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit leidt al tot een verbetering van uw uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamssamenstelling en uw algeheel welbevinden. De kans op bepaalde ziektes neemt af. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt.

#### • Bewegen en RA

Door goed gedoseerde lichaamsbeweging kan de spierkracht worden vergroot en bewegingsbeperking geheel of gedeeltelijk voorkomen worden. Voer daarom sportieve activiteiten onder deskundige begeleiding uit. Uw gewrichten mogen niet overbelast worden. Na de activiteiten mag u zich niet langdurig vermoeid voelen.

Het kan zijn dat u tijdens of na het sportief bewegen iets meer last van pijn in uw gewrichten heeft. Dit hoeft niet verkeerd te zijn. Echter, de pijn mag niet langer dan één dag of langdurig na de training blijven bestaan.

#### • Bewegingsadvies

Sport- en bewegingsactiviteiten die goed uitvoerbaar zijn, zijn: recreatief zwemmen en gymnastiek oefeningen. Bij deze activiteiten worden de aangedane

gewrichten niet te zwaar belast. Voor andere sporten zal persoonlijk gekeken moeten worden naar de overbelastingscomponenten. De sportadviesing bij RA is dan ook een individuele aangelegenheid. Bij een Sport Medisch Advies Centrum (SMA) kunt u hiervoor goed terecht.

Belangrijk doel van sportactiviteiten bij RA is een algemene ontspanning.

Activiteiten als tai-chi en yoga kunnen hieraan bijdragen.

Wanneer zich een acute fase van RA voordoet dan moeten de sportieve activiteiten worden aangepast. Als uw gewrichten niet langer pijnlijk en gezwollen zijn, kunt u, na overleg met de fysiotherapeut of arts, weer aan de slag. Een goede opstap is het gebruik van lichte gewichten met een groot aantal herhalingen. Lichaamsbeweging kan ertoe bijdragen dat u in het dagelijks leven beter functioneert doordat uw mobiliteit vergroot wordt.

#### • Samen bewegen

Bewegen in groepsverband is leuk en motiverend. Veel reumapatiëntenverenigingen organiseren hydrotherapiegroepen. Hier kunt u in verwarmd water en onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut gericht oefenen. Er zijn enkele reumapatiëntenverenigingen die ook andere bewegingsactiviteiten

