

# Samen in beweging

## Een beweegprogramma bij uw fysiotherapeut

### Dertig minuten bewegen maakt al een groot verschil

In 2010 voldeed ongeveer 66% van de volwassenen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (50% van de jongeren). Deze norm geeft aan hoeveel minuten per dag u lichamelijk matig actief moet zijn voor een positief effect op uw gezondheid. Matig actief wil zeggen dat u een wat verhoogde hartslag heeft en een wat snellere ademhaling, maar u bent niet buiten adem en kunt gewoon een gesprek voeren. Zorgen voor voldoende lichaamsbeweging hoeft niet ingewikkeld te zijn. Denk aan op de fiets naar de supermarkt. De trap in plaats van de lift nemen of een uurtje tuinieren. Ook zwemmen is een goede vorm van bewegen. Voor volwassenen geldt dertig minuten matig intensief bewegen op minstens vijf - maar liever alle - dagen van de week als minimale norm.

### De fysiotherapeut – specialist in beweging

De fysiotherapeut is dé specialist om u te stimuleren tot voldoende beweging. Vooral mensen met een chronische aandoening kan hij met zijn specifieke expertise begeleiding bieden bij het verbeteren van de conditie, verhogen van de fitheid en het aanleren van een actieve leefstijl.

### Bewegen met een chronische aandoening

Hebt u een chronische aandoening zoals artrose, diabetes, COPD, osteoporose of een coronaire hartziekte? Of heeft u moeite om een actieve leefstijl op te pakken en te onderhouden als gevolg van een chronische aandoening of bijvoorbeeld na revalidatie van een oncologische behandeling? Juist voor u kan lichamelijke activiteit veel winst opleveren. Regelmatige lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan uw gezondheid. Uw hart en bloedvaten blijven beter in conditie, bewegen heeft een positieve invloed op de bloeddruk en het cholesterolgehalte en bovendien verkleint het de kans op overgewicht. Verder blijven uw botten langer sterk en werkt uw spijsvertering beter. U voelt zich energiever, kunt gemakkelijker ontspannen en bent daardoor beter bestand tegen stress. Voldoende lichaamsbeweging verhoogt uw kwaliteit van leven, want als u soepel kunt bewegen, voelt u zich beter.

### Bewegen op maat

De fysiotherapeut kan voor u een beweegprogramma opstellen dat helemaal is afgestemd op uw persoonlijke situatie en wensen. Het beweegprogramma is in klein groepsverband mogelijk met mensen met een vergelijkbare aandoening of conditie. In deze groep kunt u elkaar steunen, stimuleren en ervaringen uitwisselen. Gezamenlijk werkt u aan het ontwikkelen van een actieve leefstijl met als doel dat u die uiteindelijk zelfstandig kunt handhaven door bijvoorbeeld door te stromen naar een sport- of beweegactiviteit bij u in de buurt.



### **Aan de slag met een bewegprogramma**

Voordat u start in een bewegprogramma stelt de fysiotherapeut u vragen en onderzoekt u lichamelijk. Met deze gegevens bepaalt de fysiotherapeut samen met u waaraan u tijdens het bewegprogramma vooral aan zal werken. Hiervoor worden behandeldoelen opgesteld. Voor elk behandeldoel wordt een passende behandelmethode gekozen afgestemd op uw persoonlijke situatie.

Er wordt in het programma onder andere gebruik gemaakt van oefeningen gericht op de algehele fitheid/ conditie en uithoudingsvermogen. Ook de dagelijkse activiteiten die voor u lastig zijn, komen aan bod. De nadruk ligt op hoe u lichamelijke activiteiten in uw dagelijks leven in kunt passen. Zodra de behandeldoelen behaald zijn, sluit de fysiotherapeut het bewegprogramma af. Dit gebeurt pas als u de oefeningen zelfstandig uit kunt voeren én de actieve leefstijl zelf kunt onderhouden.

### **De juiste activiteit na het bewegprogramma**

De meeste vormen van bewegen zijn in principe goed voor mensen met een chronische aandoening. Contactsporten en sporten waarbij u onverwachte bewegingen maakt, zijn echter niet voor iedereen aan te raden.

Waar u voor kiest, is vooral aan uzelf. Merkt u aan uw lichaam dat een reguliere sport te zwaar is, kiest u dan een aangepaste variant of vorm van lichaamsbeweging. Sommige mensen vinden het prettig om in groepsverband te (blijven) bewegen. Ook hierbij kan de fysiotherapeut u adviseren en helpen bij het maken van een keuze in de doorstroom naar één van de vele bewegingsactiviteiten of sportactiviteiten, zoals bijvoorbeeld sportief wandelen. Daarnaast kan hij advies geven over eventuele hulpmiddelen, zoals het gebruik van een stok bij het lopen.

