

LET'S MOVE!

Tips voor lichaamsbeweging voor mensen met chronische pijnklachten

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Lichaamsbeweging kan pijn verminderen, de kwaliteit van leven verbeteren en de kans op het krijgen van een aandoening (bijvoorbeeld: hartziektes, diabetes) verkleinen.



Wees positief, je kunt het!

- Beginnen is vaak het moeilijkst.
- Stel jezelf een bewegingsdoel, begin met een gemakkelijk te halen doel.
- Pak een bewegingsactiviteit op die je in het verleden graag deed, bijvoorbeeld: wandelen, dansen.

Top tips

- Evalueer doelen regelmatig.
- Houd een bewegingsdagboek bij of gebruik een app om je vooruitgang bij te houden.

Je bent niet alleen

- Lees lokale berichten of websites om te zien of er in de buurt activiteitengroepen zijn waaraan je deel kunt nemen.
- Train je liever alleen of samen? Kun je samen met een vriend afspreken om te trainen? Dat kan helpen met je motivatie.

Top tip

Deel je successen. Start een WhatsApp of sms groep en laat anderen weten wanneer je jouw bewegingsdoel behaald hebt.



Luister naar jezelf Slechte dagen horen erbij

Vind een goede balans tussen actief zijn en rust.

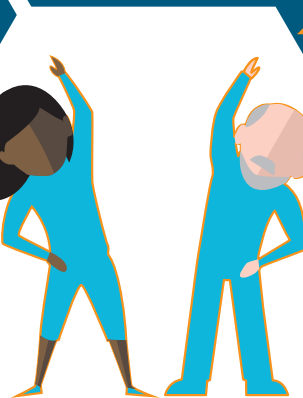
Top tips

- Beweging en lichamelijke activiteit kunnen pijn verminderen.
- Heb je een slechte dag of week? Blijf er niet te lang bij stilstaan – denk na over hoe je het bewegen weer kunt oppakken.
- Wees niet te streng voor jezelf.



Onthoud:

Bij twijfel over het starten of het uitbreiden van jouw bewegingsactiviteiten, neem contact op met een fysiotherapeut of oefentherapeut voor advies.



Bronnen

Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A. & Smith, B. H. 2017 Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev, 4, Cd011279.

Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., Ripat, J., Grann, T., Van Ineveld, C., Chilibeck, P.D. 2019 A theory-based, task-oriented, outdoor walking programme for older adult with difficulty walking outdoors: protocol for the Getting Older Adults Outdoors (GO-OUT) randomised controlled trial. BMJ Open. 20;9(4):e029393

Lounassalot, I., Salini, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., Tammelin, T.H. 2019 Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. BMC Public Health. 6;19(1):27

Silverstein, R.P., Vanderso, M., Welch, H., Long, A., Kabore, C.D., Hootman, J.M. 2015-2017 Self-Directed Walk With Ease Workplace Wellness Program - Montana. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2018 23;67(46):1295-1299.

Hanson, S., Jones, A. 2015 Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 49(11):710-5

Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

Een beetje bewegen is beter dan geen beweging



Onthoud:



De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert 5 keer per week gematigde lichaamsbeweging gedurende 30 minuten (bijvoorbeeld 30 minuten snelwandelen of rustig joggen) of 10.000 stappen per dag. Begin rustig aan en werk langzaam toe naar meer.

Over EFIC® On the move

On the Move is de eerste presidentiële campagne van de Europese Pijnfederatie (EFIC). De in 2018 gelanceerde campagne heeft als doel het vergroten van het bewustzijn over het belang van lichaamsbeweging bij het voorkomen en omgaan met chronische pijn. Voor meer informatie, bezoek de website van EFIC en volg de #EFIConthemove campagne op Facebook, Twitter en LinkedIn. De On the Move campagne infographics zijn ontwikkeld in samenwerking met de Europese Regio van de Wereld Confederatie voor Fysiotherapie (WCFT).



Over de Europese Pijnfederatie EFIC®

De Europese Pijnfederatie (EFIC) is een multidisciplinaire professionele organisatie op het gebied van pijnonderzoek en -medicatie. De EFIC bestaat uit de 37 Europese hoofdstukken van de Internationale Associatie voor Pijnonderzoek (IASP) en vertegenwoordigt ongeveer 20.000 artsen, verpleegkundigen, wetenschappers, psychologen, fysiotherapeuten en andere zorgprofessionals die betrokken zijn bij pijngeeskunde.

EUROPEAN REGION



Over ER-WCPT

De Europese Regio van de Wereld Confederatie voor Fysiotherapie (ER-WCFT) vertegenwoordigt Nationale Fysiotherapie Associaties van 38 landen in Europa, inclusief alle lidstaten. Onze proactieve inzet is om bij te dragen aan het EU- en Europese beleid gericht op gelijke toegang en kwaliteitsvolle gezondheidszorg. Fysiotherapie is een paramedisch beroep met expertise op het gebied van beweging en bewegingsvoorschriften gedurende de volledige levensduur van het gezondheidsspectrum. Fysiotherapie omvat specifieke interventies aan individuen en groepen waarbij beweging en functie worden of kunnen worden bedreigd door ziekte, veroudering, verwonding, pijn, handicap, ziekte, stoornis of omgevingsfactoren. Deze interventies worden ontworpen en voorgeschreven om een optimale gezondheid te ontwikkelen, herstellen en behouden.