

# Belang van bewegen bij axiale spondyloartritis

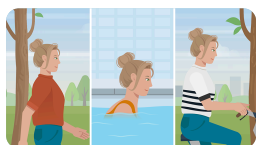


## Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

## Belang van bewegen



U heeft axiale spondyloartritis. We korten dit af naar axiale SpA. Dit werd eerder de ziekte van Bechterew genoemd. Juist bij axiale SpA is het belangrijk om te bewegen.

Een goede houding, sporten en oefeningen doen, zorgen ervoor dat u minder last heeft van uw ziekte. Hierdoor kunnen de ontstekingen in uw gewrichten minder worden. Ook worden uw pezen soepel. Door te bewegen wordt u fitter. Door te bewegen voelt u zich beter en hoeft u minder medicijnen te gebruiken.



## Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

### Uitgesproken tekst van de video

Het is belangrijk om fit te zijn en genoeg te bewegen.

Maar hoeveel beweging heeft u nodig en welke beweging is goed voor u?

Als u tot nu toe weinig beweegt, begin dan rustig met het opbouwen van bewegen.

Probeer in de ochtend te bewegen.

Zo bent u de rest van de dag soepel en fit.

Kies voor matig intensieve beweging.

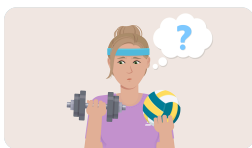
Matig intensief bewegen betekent dat uw ademhaling sneller wordt, maar u nog wel kunt praten.

Het is voor uw gezondheid belangrijk dat u iedere dag minimaal een half uur beweegt.

Voorbeelden van matig intensief bewegen zijn wandelen, zwemmen of rustig fietsen.

Sommige mensen krijgen bij intensief bewegen last van hun gewrichten.  
Voorbeelden van intensief bewegen zijn hardlopen, voetballen of wielrennen.  
Worden de klachten erger van intensief bewegen?  
Doe deze sporten dan niet.  
Probeer altijd te bewegen zonder gewrichtspijn.  
Kies voor een sport waarbij u geen last heeft.  
Eventueel kan de fysiotherapeut u helpen bij het bewegen.

## Tijd en moeite



Starten met bewegen is niet altijd even makkelijk. Het is goed om te beseffen dat dit tijd en energie kan kosten. Bedenk van tevoren wat u belangrijk en leuk vindt en hoeveel tijd of inspanning het gaat kosten. Motivatie is belangrijk zodat u het ook vol kunt houden.

---

## Tips

### Oefeningen



Alle bewegingsvormen die niet zwaar zijn voor uw rug, zijn goed om uit te voeren. Vul dit aan met rekoefeningen, ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen.

### Doe een sport



Doe als het mogelijk is een sport waarbij u de rug rekt en strekt. Zo blijven uw wervels in de wervelkolom soepel. Doe een sport zoals bijvoorbeeld badminton, tennis, volleybal, korfbal of basketbal.

### Beweeg samen

Beweeg samen met anderen. Dit is gezellig en motiverend! U kunt er ook voor kiezen om in een grote groep te bewegen, een voorbeeld hiervan is groepszwemmen.

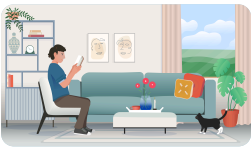


## Vooroverbuigen



Sommige mensen hebben last van hun rug als zij veel of lang in een voorovergebogen houding staan of zitten. Sommige sporten kunnen dit verergeren. Voorbeelden hiervan zijn crosstraining, racefietsen of hockey. Doe deze sporten niet als u hierdoor meer last heeft van uw rug.

## Houding

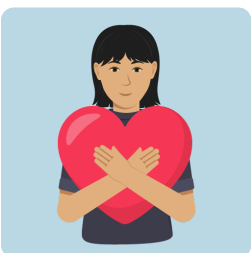


Zorg altijd dat u een goede houding heeft en dat u steeds wisselt van houding. Blijf niet te lang in dezelfde houding zitten of staan. Hierdoor krijgen uw pezen de kans om te verstijven. U kunt hier bijvoorbeeld last van krijgen in de auto of op de bank. Wissel dan ook vaak van houding.

## Stappen tellen



Houd bij hoeveel stappen u zet. Zo kunt u bijhouden hoeveel u in beweging bent. Dit helpt om klachten beter te begrijpen. U kunt u stappen bijhouden via uw telefoon, met een sporthorloge of in uw persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO). Bespreek deze activiteit met uw zorgverlener.



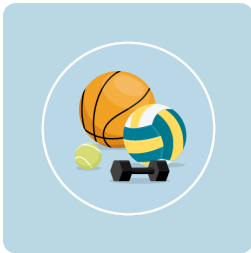
## Doe iets wat u leuk vindt

Kies een activiteit of sport die u leuk vindt. Zo houdt u het langer vol!



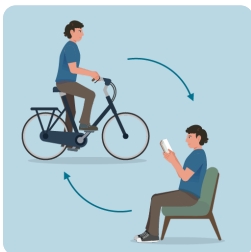
## Onverwachte schokken

Sommige mensen hebben last van hun rug als zij schokken moeten opvangen. Bij sommige sporten moet u onverwachte klappen opvangen. Bijvoorbeeld bij rugby, hardlopen of kickboksen. Doe deze sporten niet als u hierdoor meer last heeft.



## Blijf bewegen

Blijf ook bewegen als u minder of geen klachten heeft. Dit kan voorkomen dat de klachten terug komen.



## Energie en rust

Zorg ervoor dat u niet al uw energie in één keer opmaakt. Verdeel uw energie over de dag. Zorg ook voor genoeg rust.

---

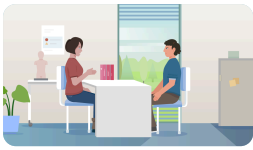
## Veelgestelde vragen

### Waar kan ik terecht voor begeleiding bij bewegen?



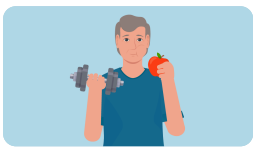
Een oefen- of fysiotherapeut kan u helpen. Daarnaast organiseren veel lokale reumapatiëntenverenigingen verschillende beweegactiviteiten.

## Wat moet ik doen als fysiotherapie niet genoeg helpt?



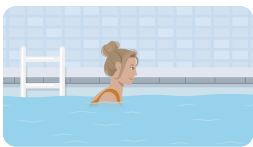
Helpt het bewegen met een fysiotherapeut niet genoeg? Dan kan de zorgverlener u doorverwijzen naar een revalidatiearts. Uw zorgverlener kan u hierover meer informatie geven.

## Kom ik in aanmerking voor chronische fysiotherapie?



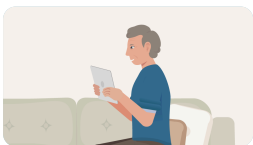
Helaas wordt chronische fysiotherapie momenteel niet vergoed vanuit de basisverzekering. Het is daarom erg belangrijk om zelf te bewegen of te sporten. U kunt er ook over nadenken om een aanvullende verzekering af te sluiten als u extra fysiotherapie wilt krijgen.

## Is reumazwemmen mogelijk?



Mensen met spier- en of gewrichtsklachten bewegen in warm water makkelijker, soepeler en met minder pijn. Daarom helpt het om te zwemmen. U kunt lid worden bij een reumapatiëntenvereniging bij u in de buurt. U kunt via de vereniging lid worden voor het reumazwemmen.

## Kan ik mijn beweging bijhouden?



U kunt uw beweging bijhouden in uw Persoonlijke Gezondheidsomgeving (PGO). Noteer hier bijvoorbeeld hoeveel u beweegt en wat u aan beweging doet. Als u naar de fysiotherapeut gaat kunt u ook vragen of zij hun advies ook in uw PGO zetten. Door alles op één plek te verzamelen, heeft u meer overzicht.

Ook kunt u dit bij elke zorgverlener gebruiken wanneer u dit nodig vindt.

Op [www.PGO.nl](https://www.PGO.nl) (<https://www.PGO.nl>) vindt u meer informatie over PGO's. Hier is ook een [keuzegids](https://www.digitalezorggids.nl/kies-je-pgo/) (<https://www.digitalezorggids.nl/kies-je-pgo/>) te vinden die u kan helpen om een PGO te kiezen.

---

## Meer informatie

### Websites met meer informatie

Wilt u meer informatie over bewegen met axiale spondyloartritis? Kijk dan op:



- [Reuma.nl \(http://reuma.nl/\)](http://reuma.nl/)
- [ReumaNederland.nl \(http://reumanederland.nl/\)](http://reumanederland.nl/)
- [ReumaFriesland.nl \(http://reumafriesland.nl/\)](http://reumafriesland.nl/)
- [Stichting Axiale SpA \(http://www.stichting-axialeSpA.nl\)](http://www.stichting-axialeSpA.nl/)
- [GLAS-onderzoek \(http://www.spondyloartritiscentrum-GLAS.nl\)](http://www.spondyloartritiscentrum-GLAS.nl/)