

JEUK, ZWETEN & PRIKKELS



BEWEGING & JOUW HUID

BEWEGEN HELPT JE LICHAAM, JE HUID EN JE ENERGIE. OOK KLEINE STAPJES TELLEN MEE.

- ✓ Zweten en warmte kunnen jeuk uitlokken of verergeren. Door slim te bewegen en goed te koelen kun je de prikkels vaak verminderen.

WAT GEBEURT ER IN JE HUID?

TIJDENS HET ZWETEN:

- 💧 ZWEET EN ZOUT PRIKKELN DE HUID
 - 🔥 WARMTE MAAKT DE HUID GEVOELIGER
 - ⚡ ZENUWEN REAGEREN SNELLER OP PRIKKELS
 - 👕 WRIJVING DOOR VOCHT KAN IRRITATIE VERSTERKEN
- JEUK ONTSTAAT VAAK DOOR EEN COMBINATIE VAN WARMTE, VOCHT EN WRIJVING.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Tijdens bewegen nemen warmte en zweten toe.

Bij een kwetsbare huid kan dit leiden tot:

- Meer jeuk
- Meer roodheid of irritatie
- Meer wrijving
- Opvlammingen van huidklachten

Dat maakt bewegen soms lastig, maar hoeft geen reden te zijn om ermee te stoppen.



WAT ALS...?

Jeuk ontstaat tijdens het bewegen?

➔ Pauzeer, koel af en hervat als de huid rustiger is.

Je bang bent dat bewegen jeuk uitlokt?

➔ Begin rustig. Kleine successen geven vaak meer vertrouwen.

Je veel last blijft houden?

➔ Bespreek dit met je behandelaar. Er zijn ook speciale jeukprogramma's die kunnen helpen.

WAT HELPT MEESTAL GOED?

1. HOUD JE LICHAAM KOEL

- ✓ BEWEEG IN DE OCHTEND OF AVOND
- ✓ KIES EEN KOELE OF GOED GEVENTILEERDE RUIMTE
- ✓ ZOEK SCHADUW OP

3. KIES HUIDVRIENDELIJKE KLEDING

- ✓ LUCHTIGE, ADEMENDE SPORTKLEDING
- ✓ NAADLOZE OF GLADDE STOFFEN
- ✓ VERMIJD KLEDING DIE VOCHT VASTHOUDT

2. BEWEEG KORT EN RUSTIG

- ✓ NEEM REGELMATIG PAUZES
- ✓ KIES LIEVER MEERDERE KORTE BEWEEGMOMENTEN DAN ÉÉN LANGE INSPANNING

4. VERZORG JE HUID

- ✓ SMEER 30–60 MINUTEN VÓÓR HET BEWEGEN
- ✓ DEP ZWEET VOORZICHTIG WEG (NIET WRIJVEN)
- ✓ DOUCHE NA AFLOOP LAUW EN SMEER DE HUID OPNIEUW IN

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Voorkom oververhitting zoveel mogelijk
- ✓ Houd je huid koel en droog
- ✓ Pas tempo en duur aan je huid aan
- ✓ Blijf bewegen op een manier die prettig voelt
- ✓ Aanpassen werkt beter dan vermijden

Lees hier verder over Huid & Beweging



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties: