

GEWRICHTEN, MOBILITEIT & BEWEGEN



BEWEGING & JOUW HUID

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

- ✓ Een soepele huid, spieren en gewrichten maken bewegen makkelijker.
- Regelmatige beweging helpt om stijfheid en pijn te verminderen.



WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Bij een huidaandoening kunnen bewegen en mobiliteit worden beperkt door:

- Een strakke of kwetsbare huid
- Pijn of jeuk
- Ontsteking
- Littekens
- Vermoeidheid

Daardoor kun je:

- Minder soepel bewegen
- Stijver worden
- Minder vertrouwen krijgen om te bewegen



WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

ALS JE MINDER BEWEEGT:

- 🦴 GEWRICHTEN WORDEN STIJVER
- 💪 SPIEREN EN BINDWEEFSEL WORDEN MINDER SOEPEL
- 🔥 PIJN EN STIJFHEID KUNNEN TOENEMEN
- ❤️ DE DOORBLOEDING NEEMT AF
- REGELMATIG BEWEGEN HELPT OM JE LICHAAM SOEPEL TE HOUDEN.

WAT LEVERT HET OP?

- ✓ MINDER STIJFHEID
- ✓ MINDER PIJN
- ✓ SOEPELERE HUID EN LITTEKENS
- ✓ BETERE DOORBLOEDING
- ✓ MEER VERTROUWEN OM TE BEWEGEN
- ✓ MINDER KANS OP OVERBELASTING

OOK OP MINDER GOEDE DAGEN

Ook als je last hebt van:

- Pijn
- Jeuk
- Vermoeidheid
- Een opvlamming

kan **3–5 minuten lichte beweging** al helpen.

Bewegen op een stoel of in bed telt ook.

WAT HELPT MEESTAL GOED?

1. BEWEEG ELKE DAG

- ✓ KLEINE BEWEGINGEN TELLEN OOK
- ✓ LIEVER VAAK KORT DAN AF EN TOE LANG

3. KIES LAGE-IMPACT BEWEGING

- ✓ WANDELEN
- ✓ FIETSEN
- ✓ OEFENINGEN IN WATER
- ✓ RUSTIGE KRACHTTRAINING

2. WARM RUSTIG OP

- ✓ WANDELEN
- ✓ RUSTIGE BEWEGINGEN
- ✓ DAARNA EVENTUEEL LICHT REKKEN

4. LUISTER NAAR JE LICHAAM

- ✓ REK MAG TREKKEN
- ✓ SCHERPE PIJN IS EEN SIGNAAL OM TE STOPPEN



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

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Houd gewrichten en spieren dagelijks in beweging
- ✓ Kies rustige bewegingen die bij jou passen
- ✓ Bouw langzaam op en voorkom overbelasting
- ✓ Beweeg regelmatig, ook op mindere dagen
- ✓ Soepel blijven is belangrijker dan intensief trainen

Lees hier
verder over
Huid &
Beweging

