

BEWEGEN & HET AFWEERSYSTEEM



BEWEGING & JOUW HUID

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

- ✓ **Regelmatig bewegen helpt ontstekingen te verminderen, ondersteunt je afweersysteem en draagt bij aan herstel van je huid.**



WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- Bij veel huidaandoeningen speelt ontsteking een rol, zoals bij:
 - Psoriasis
 - Eczeem
 - HS
 - Urticaria
- Daardoor kun je last hebben van:
 - Meer jeuk en pijn
 - Vermoeidheid
 - Minder energie
 - Opvlammingen van klachten

WAAROM HELPT BEWEGEN?

- 🧑 **Minder ontstekingsstoffen**
→ Bewegen verbetert de stofwisseling.
- ❤️ **Betere doorbloeding**
→ Meer zuurstof en voedingsstoffen voor de huid.
- 😊 **Minder stress**
→ Minder cortisol, meer ontspanning.
- ⚡ **Meer energie**
→ Je lichaam herstelt efficiënter.

HOE HELPT BEWEGEN?

- **BEWEGEN HELPT HET LICHAAM OM:**
 - ONTSTEKINGEN RUSTIGER TE MAKEN
 - STRESS TE VERMINDEREN
 - BETER TE SLAPEN
 - MEER ENERGIE OP TE BOUWEN
 - MINDER JEUK OF KRABDRANG
 - MINDER STIJFHEID EN PIJN

WAT IS NIET NODIG?

- ✗ JE HOEFT NIET HARD TE SPORTEN
- ✗ JE HOEFT JEZELF NIET UIT TE PUTTEN
- ✗ JE HOEFT GEEN TOPPRESTATIES TE LEVEREN

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

- **TIJDENS BEWEGEN MAAKT JE LICHAAM STOFFEN AAN DIE:**
 - ONTSTEKINGEN REMMEN
 - DOORBLOEDING VERBETEREN
 - HERSTEL ONDERSTEUNEN
 - HET AFWEERSYSTEEM HELPEN REGULEREN

• ELKE VORM VAN BEWEGING TELT

- WANDELEN
- RUSTIG FIETSEN
- REK- EN STREKOEFFENINGEN
- TRAPLOPEN
- OEFENINGEN THUIS
- BEGELEIDING DOOR FYSIOTHERAPEUT



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?

- ✓ Begin klein en bouw rustig op
- ✓ Beweeg liever vaker kort dan af en toe heel intensief
- ✓ Wissel bewegen af met voldoende herstel
- ✓ Kies iets wat je leuk vindt en kunt volhouden

Lees hier
verder over
Huid &
Beweging

