

PIJN, VERMOEIDHEID & BELASTBAARHEID



BEWEGING & JOUW HUID

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

- ✓ **Pijn en vermoeidheid horen voor veel mensen met een huidaandoening bij het dagelijks leven. Door je energie slim te verdelen, kun je toch in beweging blijven.**

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

BIJ PIJN EN VERMOEIDHEID:

- ⚡ JE LICHAAM GEBRUIKT VEEL ENERGIE VOOR HERSTEL
- 😞 SLAAPTKORT MAAKT JE GEVOELIGER VOOR PIJN
- 👉 JE GAAT VAAK ANDERS BEWEGEN
- 📈 DAARDOOR KUNNEN PIJN EN STIJFHEID TOENEMEN

DE 2-UURSREGEL

NA BEWEGEN MOGEN PIJN OF VERMOEIDHEID EVEN TOENEMEN.

🕒 ZIJN DE KLACHTEN BINNEN ONGEVEER 2 UUR WEER OP JE NORMALE NIVEAU?

✓ **DAN WAS DE BELASTING WAARSCHIJNLIJK PASSEND.**

🕒 **HOUDEN DE KLACHTEN LANGER AAN?**

➡ **KIES DE VOLGENDE KEER VOOR EEN KORTERE OF RUSTIGERE INSPANNING.**

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Pijn en vermoeidheid kunnen ontstaan door:

- Ontsteking
- Jeuk en slecht slapen
- Wondherstel
- Medicatie
- Stress

Daardoor kun je:

- Minder energie hebben
- Moeilijker bewegen
- Sneller overbelast raken

Dat betekent niet dat je moet stoppen met bewegen, maar dat je anders moet bewegen.



WAT ALS...?

Je een slechte dag hebt?

➡ Beweeg rustiger en korter, maar blijf – als het kan – in beweging.

Je bang bent om te veel te doen?

➡ Bouw rustig op en kijk hoe je lichaam reageert.

Pijn of vermoeidheid lang aanhouden?

➡ Bespreek dit met je arts of fysiotherapeut.

WAT HELPT MEESTAL GOED?

1. VERDEEL JE ENERGIE (PACING)

- ✓ SPREID ACTIVITEITEN OVER DE DAG
- ✓ NEEM OP TIJD RUST
- ✓ STOP VÓÓR JE UITGEPUT BENT

3. LUISTER NAAR JE LICHAAM

- ✓ PAS JE TEMPO AAN
- ✓ NEEM EXTRA PAUZES ALS DAT NODIG IS
- ✓ BEWEGEN MAG VERMOEIEEN, MAAR NIET UITPUTTEN

2. BEWEEG KORT EN REGELMATIG

- ✓ LIEVER 4 × 10 MINUTEN DAN 1 × 40 MINUTEN
- ✓ OOK 3–5 MINUTEN BEWEGEN TELT

4. ONTSPAN EN HERSTEL

- ✓ RUSTIGE ADEMHALING
- ✓ WARMTE OF KOELING WAAR NODIG
- ✓ RUSTIGE KRACHT- EN MOBILITEITSOEFENINGEN

ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Verdeel je energie over de dag
- ✓ Kies voor regelmatig en rustig bewegen
- ✓ Bouw stap voor stap op
- ✓ Luister naar je lichaam, niet alleen naar de klok
- ✓ Bewegen helpt juist bij herstel, pijn én vermoeidheid

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:

