

BEWEGEN & HET AFWEERSYSTEEM



BEWEGING & JOUW HUID

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

- ✓ Bewegen helpt je lichaam én kan ontstekingen rustiger maken.



WAT GEBEURT ER BIJ HUIDKLACHTEN?

- 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

HOE HELPT BEWEGEN?

- BEWEGEN HELPT HET LICHAAM OM:
 - ONTSTEKINGEN RUSTIGER TE MAKEN
 - STRESS TE VERMINDEREN
 - BETER TE SLAPEN
 - MEER ENERGIE OP TE BOUWEN

• VERMOEIDHEID OF SCHAAMTE

- WEINIG ENERGIE
- BANG VOOR KLACHTEN
- ONZEKER OVER ZICHTBARE HUID

MEER VOORDELEN VAN BEWEGEN

- **Betere conditie**
- **Meer spierkracht**
- **Betere doorbloeding van huid en weefsels**
- **Meer ontspanning en minder stress**

WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

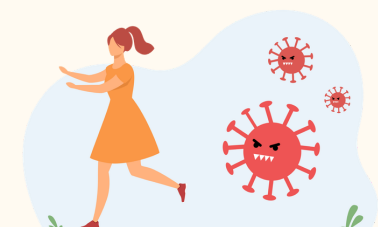
- TIJDENS BEWEGEN MAAKT JE LICHAAM STOFFEN AAN DIE:
 - ONTSTEKINGEN REMMEN
 - DOORBLOEDING VERBETEREN
 - HERSTEL ONDERSTEUNEN
 - HET AFWEERSYSTEEM HELPEN REGULEREN

• ELKE VORM VAN BEWEGING TELT

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

BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Je hoeft niet intensief te sporten
- Kleine beweegmomenten helpen ook
- Regelmatig bewegen geeft het meeste effect



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: