

Voordeel

Bij artrose is bewegen belangrijk. Bewegen houdt het gewricht soepel en zorgt daardoor voor minder pijn.



Ontsteking

Door te bewegen kan de ontsteking van het gewricht verminderen, waardoor de pijn ook vermindert.

Endorfines

Wanneer u beweegt, worden endorfines vrijgegeven door uw hersenen. Deze endorfines zorgen onder andere voor het verminderen van pijn in de gewrichten.



Kracht

Door te bewegen train je je spieren, dit zorgt voor stevigheid en stabiliteit van de gewrichten.

Dagelijkse Leven
In het algemeen leidt bewegen tot verbetering van uw gewrichten, ook tijdens dagelijkse bezigheden.



Maar...

Kraakbeen

Gewrichten slijten niet door ze te gebruiken. Door te bewegen houdt u uw lichaam en uw gewrichten juist gezond.

Waarom bewegen?

...Pijn?

Oorzaak van Pijn

Er zijn veel oorzaken voor pijn bij artrose, omdat alle structuren in het hele gewricht aangedaan zijn.



Ontsteking en chronische Pijn

Bij artrose kunnen ontstekingen voorkomen, wat erg pijnlijk kan zijn. Soms kan de pijn bij artrose chronisch worden.

De vicieuze Cirkel

Als u pijn heeft, kan bewegen moeilijk zijn. Maar door niet te bewegen, zullen uw gewrichten stijf worden en uw spierkracht verminderen, wat weer leidt tot meer pijn.



Doorbreek de Cirkel

Doorbreek de vicieuze cirkel! De pijn zal steeds minder worden als bewegen routine wordt.



Bel uw Huisarts

Als de pijn langer aanhoudt na bewegen dan u verwacht, is het goed om contact op te nemen met uw huisarts.



Wat nu?

Succes!



Opbouwen

Probeer iedere dag meer te lopen of te fietsen, bijvoorbeeld 100 stappen meer of een extra blokje om. Zwemmen kan ook, zwem dan een extra baan.

Opstarten

Begin met korte, makkelijke oefeningen, meerdere keren op een dag, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen



Kracht oefeningen

Opbouwen kan door lichte krachtoefeningen toe te voegen, zoals de trap op lopen of buikspieroefeningen.



Flexibiliteit

Oefeningen om de flexibiliteit en de beweeglijkheid te verbeteren, kunnen ook nuttig zijn, bijvoorbeeld door rekken, yoga, pilates of tai chi



Dagelijkse Tips

Parkeer verder van uw bestemming of stap een halte eerder uit de bus of tram en wandel de rest van de weg. Neem iets vaker de trap in plaats van de lift.

Hier zijn een paar tips!