

Beweging

PIJNZORG

Pijneducatie

Educatie is een onderdeel van uw behandeling bij DC Klinieken. Wij vinden het belangrijk dat u leert over pijn, waar pijn vandaan komt en wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen.

Tijdens onze behandelingen hebben wij aandacht voor een gezonde leefstijl. Een onderdeel van een gezonde leefstijl is beweging. Door genoeg te bewegen kunnen uw pijnklachten minder worden. In deze folder vertellen we u meer over waarom bewegen belangrijk is en hoe u in beweging kunt blijven.

Bewegen en pijn

Weinig bewegen zorgt voor het ontstaan van pijnklachten. Door de klachten kan het zijn dat u minder beweegt waardoor uw klachten erger worden. En door steeds minder bewegen worden uw pijnklachten steeds erger.

Door bewegen voelt u zich beter en krijgt u meer kracht. Dit zorgt ervoor dat u minder angst voor pijn heeft. Het geeft u vertrouwen om (weer) deel te nemen aan activiteiten. Bewegen helpt u om meer grip te krijgen op uw pijnklachten. Het kan er zelfs voor zorgen dat uw pijnklachten minder worden.



Belang van bewegen

Bewegen is niet alleen goed voor uw lichaam, maar ook voor uw geest. Veel mensen geven aan zich beter te voelen en meer vertrouwen te hebben na het bewegen. Dit komt omdat:

- mensen die regelmatig bewegen zich minder vaak moe voelen en meer energie hebben.
- vaak beter slapen: ze vallen sneller in slaap, slapen dieper en langer.
- bewegen helpt bij het verminderen van stress. Als u stress heeft, maakt uw lichaam stresshormonen aan. Door te bewegen worden deze hormonen langzaam minder, waardoor u zich rustiger voelt.

Ook kan regelmatig bewegen helpen om chronische ziektes te voorkomen of te vertragen en uw pijnklachten verminderen.

Beweegadviezen

Bij bewegen zijn drie dingen belangrijk:

1. hoe intensief u beweegt,
2. hoe lang u beweegt,
3. hoe vaak u beweegt.

Hoe intensief u beweegt kan op verschillende niveau's:

- Licht intensieve activiteiten, zoals klussen in en rondom het huis of yoga.
- Matig intensieve activiteiten, zoals wandelen of fietsen. Je gaat niet zweten en raakt niet buiten adem.
- Zwaar intensieve activiteiten, zoals voetballen, hardlopen of wielrennen.

Probeer regelmatig te bewegen en voorkom veel zitten. De beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad en het Kenniscentrum Sport & Bewegen adviseert voor volwassenen en ouderen:



Bewegen is goed, meer bewegen is beter
Langer, vaker of intensiever bewegen geeft meer gezondheidsvoordeel



Beweeg 2,5 uur per week matig intensief
Verspreid het bewegen over meerdere dagen



Voorkom stilzitten
Veel en langdurig stilzitten geeft negatieve gezondheidsklachten



Doe 2 keer per week spierversterkende activiteiten
Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen

Met wandelen, fietsen of het huis schoonmaken krijgt u al beweging. In uw dagelijkse activiteiten beweegt u misschien al meer dan u denkt. **Bewegen is goed, meer bewegen is beter!**

Bewegen bij DC Klinieken

Bij DC Klinieken leggen we uit hoe u meer kunt bewegen in uw dagelijks leven. Daarnaast hebben we een trainingsprogramma voor patiënten met chronische lage rugpijn.

Met ons trainingsprogramma leert u hoe bewegen de kwaliteit van uw leven kan verbeteren. U traint op apparatuur van David Spine. Deze apparaten zijn speciaal ontworpen om op een veilige manier uw rug te trainen.

Het programma bestaat uit 24 trainingen. U traint twee keer per week een half uur. Samen met de fysiotherapeut werkt u aan een persoonlijk trainingsdoel. Na afloop kijkt u samen met de fysiotherapeut hoe u in beweging kunt blijven.

Deze folder is onderdeel van onze educatie 'Beweging'. Een gezonde leefstijl vinden wij belangrijk. We bespreken dit aan de hand van het Leefstijlroer. Er zijn ook folders beschikbaar over: Wat is pijn?, Gezonde leefstijl, Ontspanning, Verbinding, Voeding, Middelengebruik, Slaap en In balans blijven.

Heeft u vragen, bespreek deze dan met uw zorgverlener. Zij kunnen u verder helpen of doorverwijzen in ons netwerk.



De adviezen in deze folder zijn gebaseerd op de adviezen van de Gezondheidsraad (2017) en de adviezen van het Kenniscentrum Sport & Beweging.



Wilt u een waardering achterlaten?

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)!

DC Klinieken