PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Bewegen met reuma

Reuma of een andere ontsteking in uw gewrichten? Bewegen helpt, ook als het even minder gaat.
Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



BEGRIJPEN · BEWEGEN · DOSEREN · VOLHOUDEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Bij reuma lijkt rust soms logisch. Toch is bewegen een van de beste medicijnen. Dit boek laat zien hoe.

1 Wat is reuma? p. 3

2 Bewegen bij reuma p. 4

3 Bewegen bij een opvlamming p. 5

4 Oefeningen voor elke dag p. 6

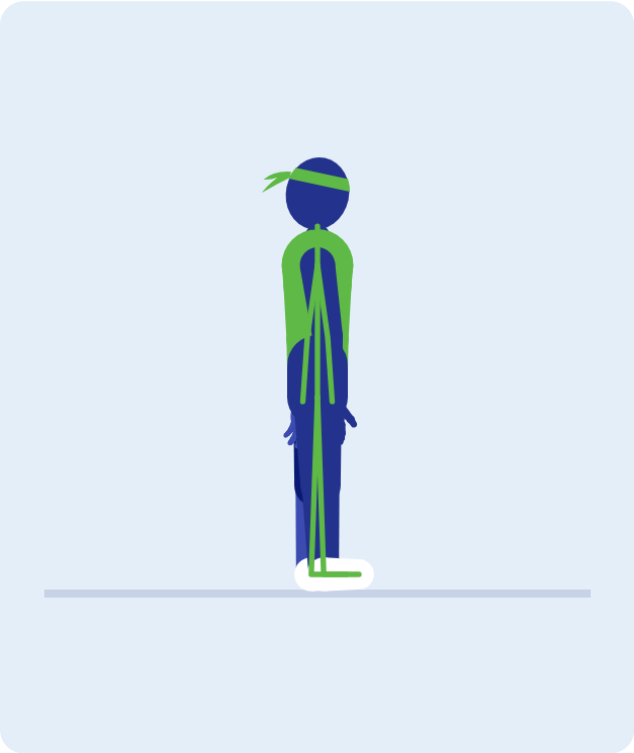
5 Wanneer aan de bel trekken? p. 7

6 Mijn plan p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAT IS REUMA?

Reuma is een verzamelnaam voor ruim 100 aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen.



1. **ONTSTEKING**
   Bij reumatoïde artritis zijn gewrichten dik, warm en pijnlijk.
2. **OCHTENDSTIJFHEID**
   Vaak langer dan een half uur.
3. **VERMOEIDHEID**
   Komt veel voor.
4. **OPVLAMMINGEN**
   Periodes met meer klachten.

MEDICIJNEN
Uw reumatoloog remt de ontsteking.

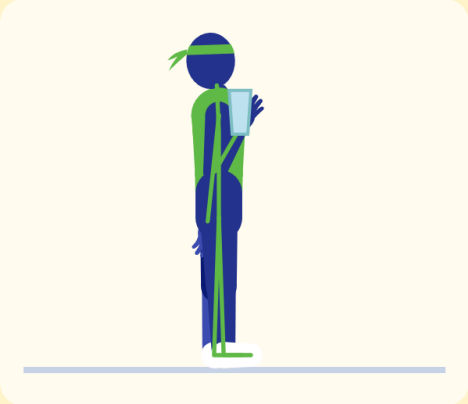
BEWEGEN
Fysiotherapie helpt kracht en conditie.

ONTHOUD Bewegen en medicijnen versterken elkaar.

REUMA

BEWEGEN BIJ REUMA

Bewegen houdt gewrichten soepel en spieren sterk.



TIP VAN TOPPIE

Zoek een sport die u leuk vindt.

CONDITIE

Fietsen, wandelen, zwemmen.

KRACHT

2 keer per week.

SOEPELHEID

Elke dag rustig door de gewrichten bewegen.

WARM WATER

Zwemmen in warm water is fijn.

GROEP

Samen bewegen helpt volhouden.

BEWEEGNORM

Ook met reuma geldt: 2,5 uur per week.

TIP Bewegen is veilig, ook met reuma.

BEWEGEN
BIJ EEN OPVLAMMING

Bij een opvlamming doet u een paar dagen rustiger, maar blijft u bewegen.

GROEN: RUSTIG GOED

Gewone training en dagelijkse activiteiten.

ORANJE: OPVLAMMING

Gewrichten rustig door bewegen, geen zware belasting. Minder, maar niet stoppen.

ROOD: BEL DE REUMATOLOOG

Hoge koorts, een heel dik warm gewricht, of heel veel pijn.

ONTHOUD Na een opvlamming bouwt u rustig weer op.

REUMA

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN VOOR ELKE DAG

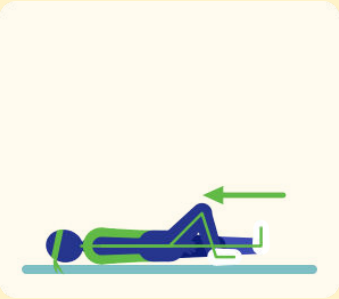
Rustig, door de hele beweging heen.

OEFENINGEN MET TOPPIE



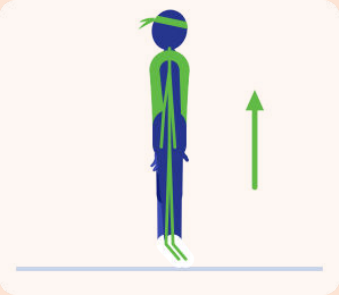
1. SCHOUDERS

Rol rustig naar achteren.



2. KNIEËN EN HEUPEN

Schuif uw hiel naar uw bil en terug.



3. ENKELS

Voeten op en neer bewegen.

HANDEN

Vuist maken en spreiden, 10 keer.

OCHTEND

Warme douche voor het oefenen.

ONTHOUD Ook een stijve dag begint met bewegen.

WANNEER AAN DE BEL TREKKEN?

Overleg met uw fysiotherapeut of reumatoloog.

GROEN: STABIEL

Blijf bewegen en trainen.

ORANJE: MAAK EEN AFSPRAAK

Meer stijfheid en minder kracht, of u durft niet te bewegen.

ROOD: BEL UW REUMATOLOOG

Opvlamming die niet zakt, koorts, of een heel dik warm gewricht.

ZONDER VERWIJZING

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

VERGOEDING

Kijk op fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ONTHOUD Samen zoeken we de goede dosis.

MIJN PLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (BIJVOORBEELD: ELKE DAG 20 MINUTEN WANDELEN)

.....

.....

TIP Een concreet doel helpt u vol te houden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Bewegen met reuma