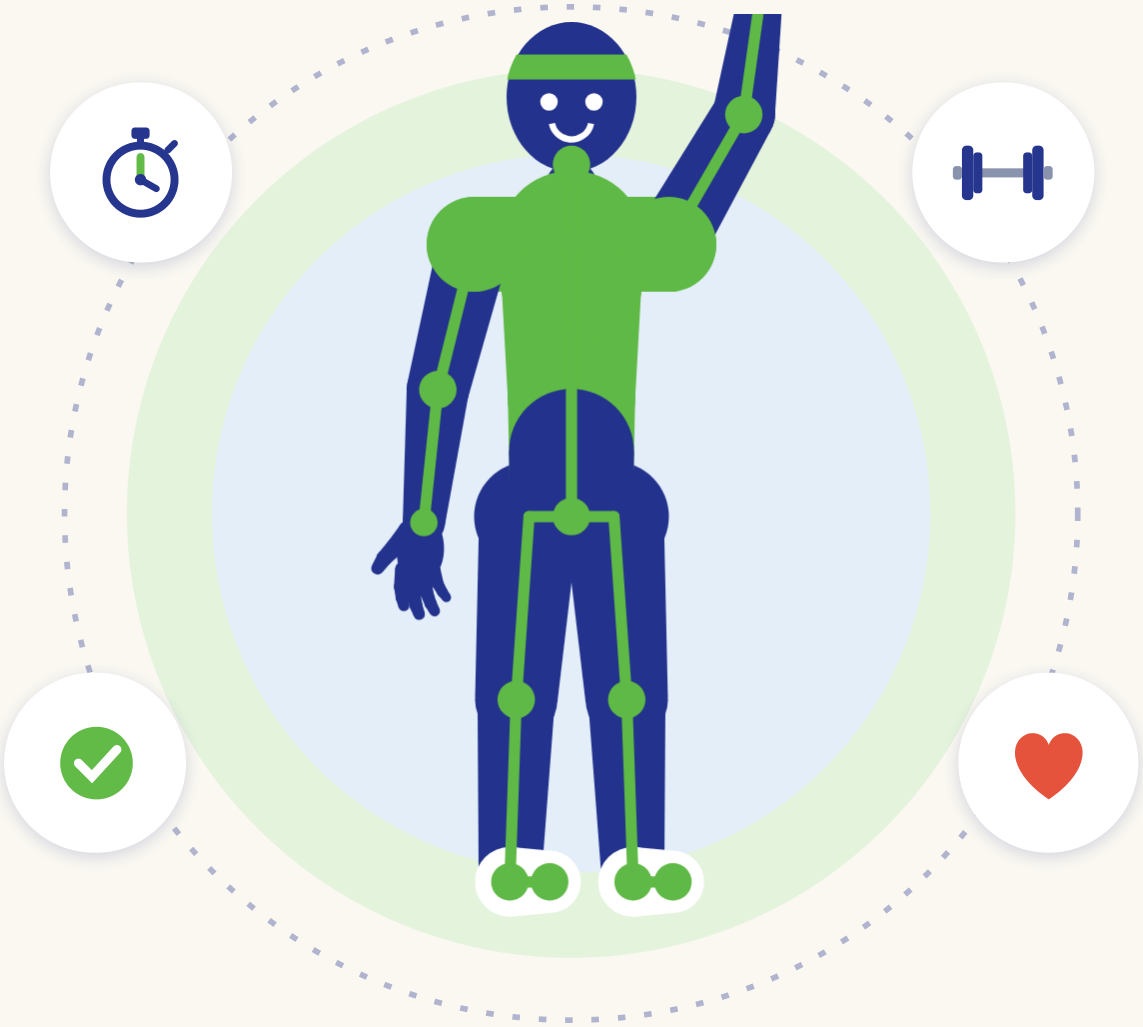
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Gamen zonder pijn

Voor gamers die fit willen blijven.
Tips voor je nek, je polsen, je ogen en je energie, van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



HOUDING · PAUZE · POLSEN · BEWEGEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Gamen is leuk. Maar urenlang stilzitten met je hoofd naar voren is niet goed voor je lijf. Met deze tips game je langer en beter.

1 Level up je lijf p. 3

2 Je game-setup p. 4

3 Pauze is power p. 5

4 Oefeningen voor gamers p. 6

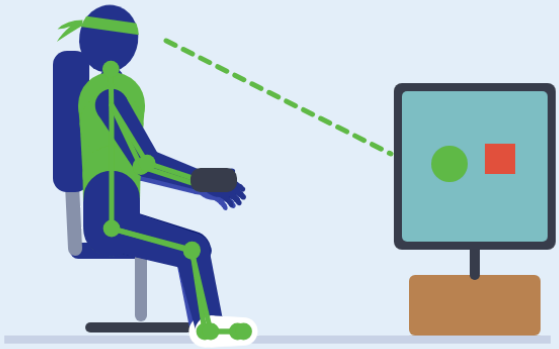
5 Bewegen naast het gamen p. 7

6 Last van je lijf? p. 8

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

LEVEL UP
JE LIJF

Profgamers trainen ook hun lijf. Waarom? Omdat je dan beter, langer en zonder pijn kunt spelen.



1. **NEK**
   Je hoofd hangt vaak naar voren. Dat geeft nekpijn.
2. **POLSEN EN DUIMEN**
   Duizenden kliks en knopjes per dag.
3. **RUG**
   Uren zitten in dezelfde houding.
4. **OGEN EN SLAAP**
   Veel naar een scherm kijken, vooral 's avonds.

JE BENT GEEN ROBOT

Je lijf is gemaakt om te bewegen, niet om stil te zitten.

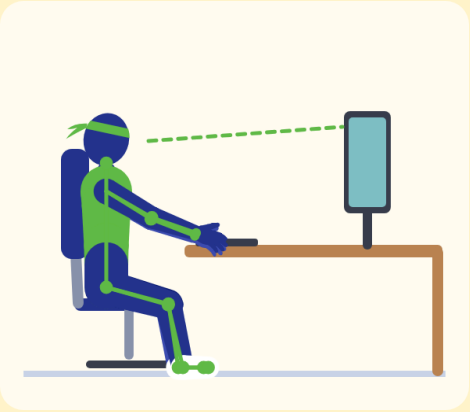
BETERE REACTIETIJD

Wie fit is, kan zich langer concentreren.

ONTHOUD Een fitte gamer is een betere gamer.

JE GAME-SETUP

Met een goede opstelling voorkom je veel klachten.



TIP VAN TOPPIE

"Scherm op ooghoogte, rug tegen de leuning."

SCHERM

De bovenkant van je scherm op ooghoogte, op een armlengte afstand.

STOEL

Zit met je rug tegen de leuning en je voeten plat op de grond.

MUIS EN TOETSENBORD

Dichtbij, zodat je ellebogen naast je lichaam blijven.

CONTROLLER

Houd je ellebogen laag en je schouders ontspannen.

TELEFOON

Houd hem hoger, zodat je hoofd niet zo ver naar voren hangt.

LICHT

Niet gamen in het donker. Zet een lamp aan.

TIP Gamen op bed of de bank? Wissel dan vaak van houding.

PAUZE IS POWER

Na een uur gamen zakt je concentratie. Een korte pauze helpt.



TIP VAN TOPPIE

"Elke 45 minuten: sta op en beweeg."

ELK UUR PAUZE

Minstens 5 minuten van je scherm weg.

20-20-20

Kijk elke 20 minuten 20 seconden naar iets ver weg.

DRINK WATER

Water in plaats van energiedrank.

TUSSEN DE LEVELS

Gebruik laadschermen om even te bewegen.

NAAR BUITEN

Even frisse lucht maakt je hoofd weer helder.

TIMER

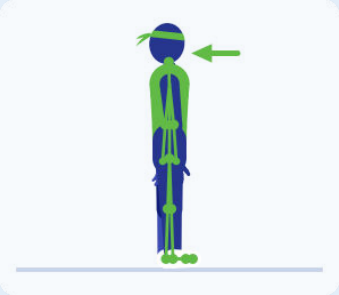
Zet een timer, want tijdens het gamen vergeet je de tijd.

TIP Gebruik je pauze echt als pauze. Dus niet je telefoon pakken.

OEFENINGEN VOOR GAMERS

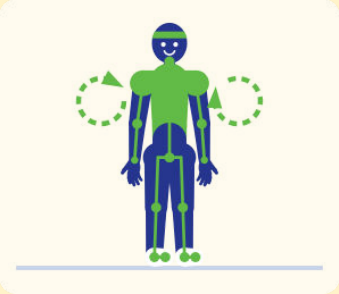
Doe deze oefeningen in je pauze. Het duurt maar 3 minuten.

OEFENINGEN MET TOPPIE



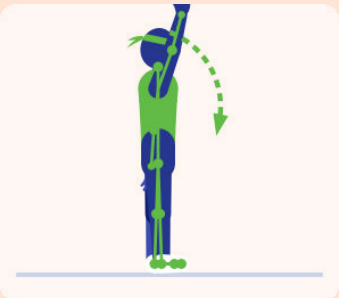
1. DUBBELE KIN

Trek je kin naar achteren, zodat je hoofd recht staat. 10 keer.



2. SCHOUDERS ROLLEN

10 keer naar achteren draaien.



3. ARMEN STREKKEN

Strek je armen hoog boven je hoofd. Houd 10 seconden vast.

POLSEN

Strek je vingers wijd en maak dan een vuist. 10 keer.

DUIMEN

Draai rustige rondjes met je duimen.

ONTHOUD Meer oefeningen vind je gratis op topfitmettoppie.nl.

BEWEGEN
NAAST HET GAMEN

Jongeren hebben elke dag minstens een uur beweging nodig.



TIP VAN TOPPIE

"Elke dag een uur bewegen: ook dat is een quest."

FIETSEN

Fiets naar school of naar je vrienden.

SPORT

Kies een sport die je leuk vindt.

SAMEN

Spreek af met vrienden om te sporten.

FITNESS

Ook jongeren kunnen trainen in de fitness van Fysio Topfit.

BEWEEGGAMES

Games waarbij je moet bewegen tellen ook mee.

WANDELEN

Even een rondje met de hond of naar de winkel.

TIP Wie overdag beweegt, slaapt beter en gamet beter.

LAST VAN JE LIJF?

Pijn tijdens of na het gamen? Neem het serieus.

GROEN: EVEN STOPPEN

Een beetje stijf na een lange sessie, maar na een pauze is het weg.

ORANJE: NAAR FYSIO TOPFIT

Pijn in je nek, polsen of rug die steeds terugkomt. Je kunt zonder verwijzing terecht.

ROOD: HUISARTS

Tintelingen of een doof gevoel in je hand die niet weggaan, of hoofdpijn die blijft.

VERGOEDING

Ben je jonger dan 18? Dan wordt fysiotherapie vergoed uit de basisverzekering.

OUDERS

Praat met je ouders als je last hebt.

ONTHOUD Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

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 en vervangt geen persoonlijk advies. Twijfel je, of worden de klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of je huisarts.

© Fysio Topfit · Gamen zonder pijn