

BEWEGEN

MET FIBROMYALGIE

WAAROM, HOEVEEL EN HOE?

Wie aan fibromyalgie lijdt, kampt met **chronische pijn in zowel spieren als bindweefsel**. Naast pijn hebben patiënten ook last van vermoeidheid, slaapproblemen en krachtverlies.

Bewegen kan **gunstig** zijn voor het verdere verloop van fibromyalgie. Er is wel geen bewijs dat regelmatig bewegen het risico op het ontwikkelen van de ziekte vermindert.

WAAROM BEWEGEN?

Lichaamsbeweging heeft een **onmiddellijk effect** bij fibromyalgie: het kan leiden tot minder, maar ook tot meer pijn. Om te voorkomen dat de pijn erger wordt en je lichamelijk meer beperkt, is het belangrijk dat je jouw beweging aanpast aan jouw persoonlijke middelen, doelen en voorkeuren.

REGELMATIGE LICHAAMSBEWEGING WORDT AANGERADEN BIJ FIBROMYALGIE OMDAT ER BEWIJS IS DAT HET:

- de pijn en vermoeidheid vermindert;
- de levenskwaliteit verbetert;
- de spierkracht vergroot en de functionele handelingen in het dagelijkse leven verbetert.

HOEVEEL BEWEEG JE BEST?

AEROBE LICHAAMSBEWEGING			SPIERVERSTERKENDE ACTIVITEITEN			
intensiteit	duur	frequentie	aantal oefeningen*	herhalingen**	sets***	sessies
Matig [°] 	20-45 min/sessie	2-3 keer/week	5-10	15-20	2-3	2-3 sessies/week
Als de pijn het toelaat, kan je de intensiteit per week verhogen tot hoge intensiteit:			Als de pijn het toelaat, kan je de weerstand per 3 à 4 weken verhogen om het volgende te bereiken:			
Hoog ^{oo} 	20-45 min/sessie	2-3 keer/week	5-10	5-10	2-3	2-3 sessies/week

bv. squats, push-ups... ** aantal keer je de oefeningen doet bv. 10 squats... *bv. 2 à 3 keer 10 squats... °Hartslag en ademhaling gaan sneller bv. rustig wandelen of fietsen... °°Hartslag en ademhaling zijn veel sneller en je zweet bv. stevig doorwandelen of joggen, bergop fietsen, in de tuin werken...*

Vul deze hoeveelheid beweging, als dat mogelijk is, aan met meer aerobe bewegingen en spierversterkende activiteiten om zo te komen tot de **algemene beweegaanbevelingen**.

WELK SOORT BEWEGING DOE JE BEST?

Er bestaat niet één enkele aanbeveling voor beweging die geldt voor alle fibromyalgiepatiënten. Iedereen is anders. Het is niet de bedoeling dat de aanbevolen beweging in een keer wordt nagestreefd. Net zoals bij de bewegingsdriehoek is de boodschap hier om **verantwoord op te bouwen en stap voor stap vooruit te gaan: elke stap telt!**

7 BEWEEGTIPS

1 GEBRUIK DE BEWEGINGSDRIEHOEK OM TE STARTEN.



BEWEGINGSDRIEHOEK GEZOND LEVEN

2 LAAT JE BEGELEIDEN

Laat je eerst begeleiden door een kinesitherapeut en blijf nadien zelfstandig in beweging.

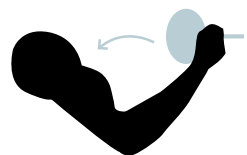
Een **Bewegen Op Verwijzing-coach** kan je hierbij helpen: de coach werkt samen met jou een beweegplan op maat uit met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Hierbij motiveert de coach jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Vraag ernaar bij je arts.

3 NEEM TIJD OM TE RUSTEN NA BEWEGING

Personen met fibromyalgie hebben **meer tijd nodig om te herstellen na beweging**. Beperk daarom matig tot hoog intensieve aerobe lichaamsbeweging tot 2 à 3 dagen per week.

4 WEES VOORZICHTIG BIJ SOMMIGE OEFENINGEN

En dit bij **armoefeningen boven het hoofd en excentrische krachtoefeningen** (zware krachtoefeningen waarbij je je spieren verlengt terwijl die onder spanning staan).



CONCENTRISCH SPIERSAMENTREKKING



EXCENTRISCH SPIERVERLENGING

5 LEER OVER PIJNBESTRIJDING

Voorlichting hierover door je huisarts of specialist is belangrijk voor een betere verlichting van de symptomen.

Bij ernstigere pijn, vermoeidheid en/of invaliditeit is het belangrijk om te bewegen op een licht en comfortabel niveau. Beweeg dan 30 minuten (eventueel verdeeld over 2 x 15 minuten) en dit 3-5 dagen per week. Regelmatig bewegen is hier belangrijker dan de intensiteit van je beweging.

6 TRAIN JE SPIEREN OP JOUW MAAT

Een op **maat gemaakt programma met spierversterkende activiteiten** helpt om de spierkracht en uithouding te verbeteren. Wanneer de ernst van de symptomen afgenomen is, kan er aerobe lichaamsbeweging gestart worden.

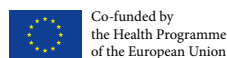
Voorbeelden hiervan zijn: oefeningen in het water, licht tot matig intensief wandelen, *nordic walking*...

7 GA EERST BIJ JE HUISARTS LANGS ALS JE...

- ouder dan 45 jaar en al lange tijd inactief bent (en hoog intensief wilt bewegen).
- een hart- en vaatziekte of een verhoogd risico hiervoor hebt door diabetes, chronische nierziekte, depressie en/of chronische ontstekingsziekten.
- een aanzienlijk verhoogde bloeddruk of cholesterol hebt en/of er meerdere cardiovasculaire risicofactoren zijn.
- beweegt aan hoge intensiteit zonder stapsgewijze aanpassingen aan het intensiteitsniveau tijdens een sessie of tussen sessies.

MEER INFO OVER BEWEGEN MET FIBROMYALGIE?

www.gezondhedenwetenschap.be/richtlijnen/fibromyalgie.



This document is part of the project „847174 / EUPAP” which has received funding from the European Union's Health Programme (2014-2020). The content of this letter represents the views of the author only and is his sole responsibility; it cannot be considered to reflect the views of the European Commission and/or the Consumers, Health, Agriculture and Food Executive Agency (CHAFEA) or any other body of the European Union. The European Commission and the Agency do not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.