

*Sportief bewegen met de ziekte van Bechterew*

### **Bewegen: gezond en nog leuk ook!**

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist ook voor mensen met de ziekte van Bechterew een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft!

#### **• Wat is de ziekte van Bechterew?**

De ziekte van Bechterew is een reumatische aandoening die vooral de gewrichten van bekken en wervelkolom aantast. Dit uit zich in eerste instantie door ontstekingen van de gewrichten met pijn, vooral 's nachts, en (ochtend)-stijfheid als gevolg. Op de lange duur kan dit leiden tot verstijving en verbening van de gewrichten.

Reumatische aandoeningen verlopen grillig, zo ook de ziekte van Bechterew. Het is daarom vaak moeilijk om het verloop van de ziekte goed te voorspellen. Ook het effect van een behandeling kan daarom niet altijd met zekerheid worden bepaald.

#### **• Oorzaak en behandeling**

De oorzaak van Bechterew staat niet vast. Wel bestaan er aanwijzingen die wijzen in de richting van een erfelijke of bacteriële oorzaak. Hoewel Bechterew niet te genezen is, kunnen de gevolgen van deze ziekte wel beperkt worden. Een vroege diagnose en behandeling zijn belangrijk om erger te voorkomen. Naast medicatie en leefregels, horen ook bewegingsoefeningen daarbij.

#### **• Bewegen en gezondheid**

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) leidt al tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht, lichaamssamenstelling en algeheel welbevinden. De kans op bepaalde ziektes neemt af.

#### **• Bewegen en Bechterew**

Door regelmatig bewegen kan het verstijvings- en vergroeiingsproces bij mensen met Bechterew worden vertraagd. Rust daarentegen doet de pijn en stijfheid juist toenemen. Bewegen is daarom van essentieel belang voor iemand met de ziekte van Bechterew. Dit geldt zowel voor de actieve als de niet-actieve periodes van de ziekte.

Het aanleren van een goede houding, sporten en gericht oefenen zijn belangrijke middelen om het ziekteproces te vertragen. De doelen van bewegingstherapie en sport zijn daarom gericht op het verbeteren of tenminste op peil houden van de beweeglijkheid, kracht en conditie.

Bewegen geeft ook zelfvertrouwen en doet de angst voor inspanning verdwijnen. Bovendien kan de omgang met sportieve lotgenoten u vele sportieve ideeën opleveren. Het verruimt uw horizon!

#### **• Bewegingsadvies**

In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarbij u nog gewoon kunt praten en die niet te belastend zijn voor uw rug. Goede activiteiten zijn fietsen (niet langdurig racefietsen), zwemmen, badminton, aqua-joggen en dansen. Als u tot nog toe weinig beweegt zult u rustig moeten beginnen. In het begin zijn lichte activiteiten, zoals rustig wandelen of fietsen op een hometrainer met een lichte weerstand aan te bevelen. Afhankelijk van uw conditie kunt u beginnen met een aantal minuten per dag. Vervolgens bouwt u dit geleidelijk op naar minimaal 30 minuten per dag. Dit half uur kunt u verspreiden over de gehele dag.

### • Hoe te beginnen

Een actieve dag kan bijvoorbeeld beginnen met 10 minuten ochtendgymnastiek. In de gratis brochure met thuisoefeningen van Reumafonds/Reumapatiëntenbond vindt u hiervoor voldoende ideeën. Vervolgens 's middags 10 minuten wandelen en aan het eind van de middag bijvoorbeeld 10 minuten fietsen naar de winkel om boodschappen te doen. Probeer wel lekker door te stappen of te fietsen. U zult zien hoe snel u vooruitgang boekt!

Als u zich een dag niet zo lekker voelt, doet u het gewoon wat rustiger aan. Af en toe een rustdag is zeker in het begin niet verkeerd.

### • Samen bewegen

Bewegen in groepsverband is leuk en motiverend. Bij Bechterew-oefengroepen van reuma- en Bechterewverenigingen kunt u sporten en oefenen onder deskundige begeleiding van een therapeut. Deze ziet erop toe dat u zich niet te veel, maar ook niet te weinig, inspant. Ook leert u een groot aantal verschillende oefeningen die u goed thuis kunt doen als aanvulling op de groepsactiviteiten. Deelname aan de Bechterew-oefengroepen staat alleen open voor mensen met Bechterew. Dit betekent dat u een verklaring moet kunnen overleggen van de reumatoloog, waaruit blijkt dat u inderdaad Bechterew heeft en dat er geen medische bezwaren zijn. Er kunnen namelijk redenen bestaan waarom bepaalde activiteiten afgeraden worden.

Bij Bechterew-oefengroepen kunt u naast oefeningen in een zaal ook aan verschillende sporten meedoen, zoals volleybal, tafeltennis en badminton. Een deel van het programma kan plaats vinden in een goed verwarmd zwembad. Een zeer veelzijdig programma! Als u al wat ouder bent, kunt u vaak ook terecht bij Meer Bewegen voor Ouderen groepen (MBvO). Ga gerust eerst eens kijken en overleg met de begeleider wat uw mogelijkheden voor deelname zijn.

### • Sport

Op sportief gebied zijn in het bijzonder badminton, volleybal, langlaufen en zwemmen aan te raden, mits goed geadviseerd en begeleid. Ook andere sporten waarbij u uw rug moet strekken zijn geschikt. Voor zwemmen en andere oefeningen in het water geldt dat aangeraden wordt om gebruik te maken van extra verwarmd zwemwater, liefst met een watertemperatuur van 31 tot 32°C. Bij het zwembad bij u in de buurt kunnen ze u vast vertellen waar dat mogelijk is. Als u al lid bent van een sportvereniging is uw leeftijd geen reden om hiermee te stoppen. Bepaal in overleg met uw behandelend therapeut en de sportleider wat voor u de mogelijkheden zijn om op recreatief niveau actief te blijven. Als sport niet goed meer mogelijk is, zijn er nog voldoende andere manieren om binnen de sportvereniging actief te blijven. Voor de sociale contacten hoeft Bechterew geen spelbreker te zijn. Vergeet niet om wel op een andere manier voldoende in beweging te blijven!

### • Advisering door een arts

Bij complicaties kan worden geadviseerd om bepaalde bewegingsvormen zo weinig mogelijk of anders uit te voeren. Raadpleeg daarom altijd uw behandelend fysiotherapeut of reumatoloog als u meer en/of intensiever wilt gaan bewegen. Deze kan u precies vertellen wat u wel en niet kunt doen. Als u aan een bewegingsgroep kunt en wilt deelnemen, is het belangrijk dat u de sportleider vertelt wat u is geadviseerd. Zo weet deze precies waar bij u aandacht aan besteed moet worden. Uw gezondheid staat voorop!

### Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- *Kies activiteiten die u leuk vindt en die bij u passen.*

- *Beweeg samen: gezellig en motiverend!*
  - *Overleg met uw reumatoloog of therapeut voordat u met nieuwe activiteiten begint.*
  - *Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.*
  - *Neem thuisoefeningen op in uw dagelijkse ritme.*
  - *Probeer eens een nieuwe activiteit.*
  - *Een half uur per dag minimaal actief bewegen is een gezond streven.*
  - *Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjatten om toch door te gaan.*
  - *Bechterew-oefengroepen zijn zeer geschikt om in beweging te komen en te blijven. Bij de Reumapatiëntenbond weten ze waar!*
  - *Variatie voorkomt verveling.*
  - *Vergeet vooral niet te genieten!*
- Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen Bechterew en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook gezond koppel vormen!*

### **Meer informatie?**

*Reumapatiëntenbond*

Postbus 1370

3800 BJ Amersfoort

Telefoon: 033 – 461 63 64

[www.reumabond.nl](http://www.reumabond.nl)

*NebasNsg*

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

[www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

*Reumafonds*

Postbus 59091

1040 KB Amsterdam

Telefoon: 020 - 589 64 64 of

Reumalijn Telefoon: 0900 – 203 03 00 (0,10 euro per minuut)

[www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

*Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen*

*Telefoon: 030 – 225 22 90 of [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)*