

Weet u niet goed welke sport bij u past?

Ga naar de fysiotherapeut. Hij/zij kan samen met u bekijken welke sport of bewegingsvorm het beste bij u past. U heeft hiervoor geen verwijzing van de huisarts nodig!

Op de site www.sportiefbewegen.nl staat informatie over bewegen voor mensen met een chronische aandoening. U vindt er een beweegadvies, beweegaanbod, informatie over aandoeningen en folders.



Beweegtips

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past. Zo houdt u het langer vol.
- Zoek iemand die met u mee wil doen. Dit motiveert en stimuleert.
- Vertel uw trainer of collega-sporter over uw aandoening. Dit levert meer begrip op.
- Bouw duur, frequentie en intensiteit langzaam op.
- Een half uur per dag bewegen is een gezond streven.

Interesse?

Neem contact op met SaBEL 06-22335432 of via etten-leur@bewegen-in.nl
Kijk op www.bewegen-in.nl/etten-leur voor een actueel overzicht met meewerkende sportverenigingen en sportbedrijven in Etten-Leur.

SaBEL: met elkaar,
verantwoord en gezond!

Samen
Bewegen in
Etten-Leur



SaBEL: met elkaar, verantwoord en gezond!



Bewegen is goed voor iedereen. Ook voor mensen met een chronische aandoening zoals diabetes

of COPD. Uitgaan van uw mogelijkheden is dan een vereiste. Zodat sport leuk is en blijft. Huisartsen, fysiotherapeuten, gemeente en een aantal sportverenigingen en sportbedrijven werken in Etten-Leur samen om een verantwoorde manier van bewegen met deskundige begeleiding aan te bieden.

Bewegen: Gezond en nog leuk ook

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de algemene conditie en de gezondheid van mensen. Bewegen geeft mensen een tevreden gevoel. Ook als u een chronische aandoening heeft. Voor een aantal aandoeningen is het positief effect van bewegen wetenschappelijk bewezen. De effecten van bewegen voor verschillende aandoeningen staan hiernaast op een rij.



Artrose

Door beweging wordt het kraakbeen geactiveerd. Beweging zorgt voor de voeding van het kraakbeen. Spieren, pezen en banden helpen het gewricht te ondersteunen en schokken op te vangen. Door regelmatige lichamelijke activiteit kunnen deze weefsels versterken.

Diabetes

Bij mensen die regelmatig bewegen verbetert de werking van de insuline. Heeft u ouderdomsdiabetes? Dan kan dat betekenen dat u het aantal tabletten kunt verminderen. Voorwaarde is wel dat u minstens 30 minuten per dag matig intensief beweegt.



Overgewicht heeft een nadelige invloed op de werking van insuline. Bewegen helpt u het gewicht onder controle te houden.

Hoge bloeddruk

Tijdens het trainen zal de bloeddruk oplopen. Dit is afhankelijk van de intensiteit van de activiteit en de ingeschakelde spiergroepen. Uit onderzoek blijkt dat na afloop van de training de bloeddruk verlaagd is. Men schat dit op 10 millimeter kwik.

Osteoporose

Bij het ouder worden verzwakken de botten, maar dit proces kunt u vertragen door regelmatig te bewegen. De druk op de botten die ontstaat tijdens het bewegen zorgt voor een verbeterde botaanmaak. Een activiteit als wandelen heeft een bewezen positieve invloed op de botaanmaak.

Longaandoeningen COPD

Ademhalingsklachten kunnen verminderen doordat de spiercellen beter met zuurstof 'om leren gaan' als gevolg van training. Hierdoor kunt u met minder zuurstof meer doen. Door een verbeterde conditie zult u sneller herstellen na een griep of verkoudheid.