

NHG-PATIËNTENEOLDER

Gezond bewegen

Versiedatum: april 2008

Wat is gezond bewegen?

Met gezond bewegen wordt bedoeld dat u minstens vijf dagen per week een halfuur per dag actief beweegt. Bijvoorbeeld fietsen, stevig wandelen, zwemmen, dansen of tuinieren. Intensief huishoudelijk werk telt ook mee. U hoeft niet een halfuur achter elkaar te bewegen, maar kunt dat op uw eigen manier over de dag verspreiden. Doe bijvoorbeeld 's ochtends 10 minuten oefeningen, ga 's middags 10 minuten fietsen en aan het einde van de dag nog 10 minuten wandelen.

Waarom bewegen?

Regelmatig bewegen is gezond en ook leuk om samen te doen. Als u veel beweegt, raken uw spieren, longen, hart en bloedvaten eraan gewend om te werken. U voelt zich daardoor fitter en u heeft meer energie. Voordelen van bewegen zijn:

- U kunt beter ontspannen en slapen, u bent minder moe en staat 's ochtends gemakkelijker op;
- U heeft minder kans op overgewicht; u krijgt sterkere spieren en botten en een mooiere huid;
- U heeft minder kans op diabetes mellitus (suikerziekte);
- Het is goed voor uw bloeddruk en cholesterol;
- U heeft minder kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte.

Geleidelijk opbouwen?

Als u niet gewend bent aan actief bewegen, moet u rustig beginnen. Het gaat erom dat u zich zodanig inspant dat u ervan gaat hijgen en uw hart sneller gaat kloppen. Maar zorg dat u niet te veel buiten adem raakt. Zodra u stopt met bewegen, moet u weer normaal kunnen praten. Als u naar adem snakt voor u weer wat kunt, bent u te ver gegaan. Breid de inspanning daarna geleidelijk uit. Begin bijvoorbeeld met een wandeling van 10 minuten en ga de dagen daarna wat vaker en langer bewegen. De eerste paar keer krijgt u misschien wat spierpijn, maar dat is niet erg. U zult merken dat het elke week beter gaat. Elke dag een halfuur actief bewegen is beter dan een of twee keer per week een uur intensief sporten.

Beweging die bij u past

Kies activiteiten die u leuk vindt en die u makkelijk kunt inplannen in uw dagelijks leven. Zorg voor afwisseling als u dat prettig vindt. Bijvoorbeeld de ene dag fietsen en zwemmen, de andere dag wandelen en tuinieren. Ga op een vaste tijd bewegen, bijvoorbeeld na het eten. Dan houdt u het gemakkelijker vol. U kunt ook afspreken om samen met uw partner of met een vriend(in) te gaan sporten. Schrijf u in bij een wandel-, fiets- of fitnessclub of bij een sportvereniging. Fitness en sporten kan ook onder begeleiding van een deskundige. Informeer bij de gemeente, het buurthuis of de Stichting Welzijn naar de mogelijkheden bij u in de buurt.

Volhouden

Maak er een gewoonte van om in uw dagelijks leven wat extra te bewegen. Neem vaker de trap in plaats van de lift. Laat de auto staan en ga op de fiets naar de winkel of naar uw werk. Wandel naar de brievenbus of het postkantoor. En blijf niet urenlang achter elkaar zitten, bijvoorbeeld voor de televisie of de computer. Al die kleine beetjes helpen om regelmatig en voldoende te blijven bewegen.

Wanneer naar de huisarts?

Uw lichaam geeft meestal uw grenzen aan, bijvoorbeeld door een steek in uw zij tijdens het sporten. Wanneer u bij inspanning benauwd wordt, een piepende ademhaling krijgt of pijn op de borst, zijn dat redenen om contact op te nemen met uw huisarts. Als u gewrichtsklachten krijgt, kunt u met uw huisarts overleggen of u misschien beter een andere sport kunt gaan doen.

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met:

Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen (NISB). Beweegt u 30 minuten per dag? Doe de beweegtest op www.30minutenbewegen.nl Voor gezonde mensen, maar ook voor diegenen met een beperking of een chronische aandoening heeft een actieve leefstijl juist een gunstig effect op de gezondheid. U voelt zich nog lekkerder ook. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) voert campagne voor meer bewegen. Kijk op www.30minutenbewegen.nl Contact: info@30minutenbewegen.nl, NISB, 0318 49 09 00, www.nisb.nl.

© 2010 NHG