



## COLUMN RINIE GEENEN

# Geniet van beweging

Beweging is belangrijk. Het helpt om beter te functioneren en het leidt tot vermindering van somberheid, pijn en moeheid. Veel mensen met fibromyalgie hebben baat bij bewegingstherapie. Toch is jaren later bij sommigen het bewegen weer tot een nulpunt gedaald. Het is daarom belangrijk om te weten hoe het bewegen langer kan worden volgehouden. Ik heb zes tips.

### 1. Stop op tijd

Ga niet steeds door met bewegen totdat het ontzettende pijn doet, maar bouw de beweging geleidelijk op volgens een schema. Als je stopt met bewegen terwijl het nog leuk is, dan heb je volgende keer ook weer zin om te bewegen.

### 2. Kies zelf

Denk goed na over wat je echt zelf wilt. Als je iets kiest wat je zelf wilt doen dan zal je die activiteit eerder blijven uitvoeren. Misschien vind je het belangrijk dat je zelf nog boodschappen kunt doen of de kinderen naar school kunt brengen. Dat zou kunnen betekenen dat fietsen of wandelen de beste bewegingsactiviteit is.

### 3. Zorg dat je het kunt

Zorg dat je de bewegingsactiviteit goed kunt. Dansen houd je beter vol als je hebt geleerd hoe het moet. En als je in een fitnesscentrum wilt sporten, dan is het handig om te weten hoe de apparaten werken. Deskundigen kunnen je helpen. Als je er moeite mee hebt om iets uit een kastje boven je hoofd te pakken, herhaal dan de beweging een paar keer totdat het makkelijker gaat. Tenslotte helpt het als je de lat niet te hoog legt. Als je wel 5 km kunt fietsen en niet 10 km, dan is het beter om 5 km te fietsen. Lukt het niet met een gewone fiets, dan kan het misschien wel met een elektrische fiets.

### 4. Beweeg samen

Samen met anderen bewegen is gezellig. De ander kan je steunen en aanmoedigen als het even wat moeilijker gaat. Op internet vond ik een filmpje van ouderen die samen een hip-hop danscursus volgden. Ze hadden veel lol met het bewegen en met het herhalen van kreten die bij hip-hop horen. De andere mensen maakten het bewegen tot een gezellige activiteit.

### 5. Wat en wanneer

Maak duidelijke afspraken over de bewegingsactiviteit: wanneer, waar, met wie en hoe lang... "Ik ga iedere maandag om half 10 met een buurvrouw wandelen, iedere woensdag om 10 uur naar een gymklasje en iedere vrijdag na het ontbijt op de fiets naar de markt." Deze concrete voornemens helpen beter dan algemene voornemens zoals "ik wil wat meer gaan bewegen".

### 6. Geniet

De allerbelangrijkste tip is om een prettige bewegingsactiviteit te kiezen. Ik ken iemand met fibromyalgie die gepassioneerd raakte door fotograferen. Om mooie natuurfoto's te kunnen maken moest ze soms hele stukken lopen. Dankzij haar fotografiehobby ging ze steeds meer bewegen. Deze bewegingsactiviteit houdt ze nog steeds vol, want het geeft haar veel plezier.

## Rinie Geenen

Prof. dr. Rinie Geenen (1955) geeft psychologie-onderwijs aan de Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen

