

Zwemmen met artrose ? water is ideaal om te bewegen !

14/03/2017 in sportzorg.nl

Mensen met artrose hebben last van pijn, stijfheid en bewegingsbeperking. Daardoor neemt de coördinatie, spierkracht en het uithoudingsvermogen af. Maar bewegen blijft juist dan nog wel belangrijk. Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid, het verbetert de conditie het uithoudingsvermogen en de spierkracht en leidt af van de pijn. En welke activiteit is bij uitstek geschikt hiervoor? Natuurlijk zwemmen!



Beweegprogramma voor mensen met artrose

Beweging heeft een positieve invloed op artrose. Uit onderzoek blijkt dat de functie van een gewricht erdoor toeneemt en de pijn afneemt. Het is dus niet zo dat gewrichten slijten door beweging. Beweging stimuleert het kraakbeen om voedingsstoffen op te nemen. Verder worden de spieren, pezen en banden rondom het gewricht getraind. Dat zorgt voor meer stevigheid en stabiliteit. Alle redenen dus om ook met artrose te blijven bewegen. Bij voorkeur 30 minuten per dag. Hoewel bewegen in het algemeen goed is, is voor mensen met artrose aquasporten ideaal. Het is bijzonder goed geschikt omdat zo de gewrichten worden ontzien. Dit voorkomt overbelasting en men heeft minder last van de gewrichten tijdens het bewegen.

Advies van de sportarts

Natuurlijk moeten mensen met artrose altijd wel alert zijn. Bij pijn en stijfheid binnen 24 uur moet men de volgende keer wat korter en minder intensief bewegen. En bij een ontstoken gewricht is het verstandig om te stoppen totdat de ontsteking voorbij is. Maar wanneer men alert blijft, kan met deze aandachtspunten kun je ook met artrose op een gezonde manier blijven bewegen. Wil je meer weten over sport en artrose? Kijk dan op www.sportzorg.nl. Deze website is van organisaties die actief zijn binnen de sportgeneeskunde. Op de site geven zij onafhankelijke informatie over verantwoord sporten.