

# LET'S MOVE!

## Tips voor lichaamsbeweging voor mensen met chronische pijnklachten

### WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Lichaamsbeweging kan pijn verminderen, de kwaliteit van leven verbeteren en de kans op het krijgen van een aandoening (bijvoorbeeld: hartziektes, diabetes) verkleinen.



### Wees positief, je kunt het!

- Beginnen is vaak het moeilijkst.
- Stel jezelf een bewegingsdoel, begin met een gemakkelijk te halen doel.
- Pak een bewegingsactiviteit op die je in het verleden graag deed, bijvoorbeeld: wandelen, dansen.

#### Top tips

- Evalueer doelen regelmatig.
- Houd een bewegingsdagboek bij of gebruik een app om je vooruitgang bij te houden.

### Je bent niet alleen

- Lees lokale berichten of websites om te zien of er in de buurt activiteitengroepen zijn waaraan je deel kunt nemen.
- Train je liever alleen of samen? Kun je samen met een vriend afspreken om te trainen? Dat kan helpen met je motivatie.

#### Top tip

Deel je successen. Start een WhatsApp of sms groep en laat anderen weten wanneer je jouw bewegingsdoel behaald hebt.



### Luister naar jezelf Slechte dagen horen erbij

Vind een goede balans tussen actief zijn en rust.

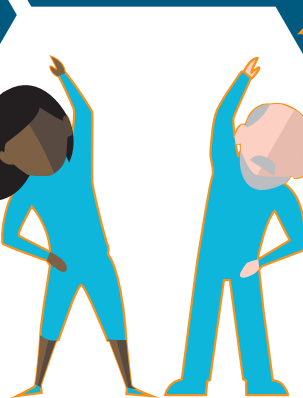
#### Top tips

- Beweging en lichamelijke activiteit kunnen pijn verminderen.
- Heb je een slechte dag of week? Blijf er niet te lang bij stilstaan – denk na over hoe je het bewegen weer kunt oppakken.
- Wees niet te streng voor jezelf.



### Onthoud:

Bij twijfel over het starten of het uitbreiden van jouw bewegingsactiviteiten, neem contact op met een fysiotherapeut of oefentherapeut voor advies.



### Bronnen

Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A. & Smith, B. H. 2017 Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev, 4, Cd011279.

Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., Ripat, J., Grann, T., Van Ineveld, C., Chilibeck, P.D. 2019 A theory-based, task-oriented, outdoor walking programme for older adult with difficulty walking outdoors: protocol for the Getting Older Adults Outdoors (GO-OUT) randomised controlled trial. BMJ Open. 20;9(4):e029393

Lounassalot, I., Salini, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., Tammelin, T.H. 2019 Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. BMC Public Health. 6;19(1):27

Silverstein, R.P., Vanderso, M., Welch, H., Long, A., Kabore, C.D., Hootman, J.M. 2015-2017 Self-Directed Walk With Ease Workplace Wellness Program - Montana. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2018 23;67(46):1295-1299.

Hanson, S., Jones, A. 2015 Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 49(11):710-5

Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

### Een beetje bewegen is beter dan geen beweging



### Onthoud:



De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert 5 keer per week gematigde lichaamsbeweging gedurende 30 minuten (bijvoorbeeld 30 minuten snelwandelen of rustig joggen) of 10.000 stappen per dag. Begin rustig aan en werk langzaam toe naar meer.

### Over EFIC® On the move

On the Move is de eerste presidentiële campagne van de Europese Pijnfederatie (EFIC). De in 2018 gelanceerde campagne heeft als doel het vergroten van het bewustzijn over het belang van lichaamsbeweging bij het voorkomen en omgaan met chronische pijn. Voor meer informatie, bezoek de website van EFIC en volg de #EFIConthemove campagne op Facebook, Twitter en LinkedIn. De On the Move campagne infographics zijn ontwikkeld in samenwerking met de Europese Regio van de Wereld Confederatie voor Fysiotherapie (WCFT).



### Over de Europese Pijnfederatie EFIC®

De Europese Pijnfederatie (EFIC) is een multidisciplinaire professionele organisatie op het gebied van pijnonderzoek en -medicatie. De EFIC bestaat uit de 37 Europese hoofdstukken van de Internationale Associatie voor Pijnonderzoek (IASP) en vertegenwoordigt ongeveer 20.000 artsen, verpleegkundigen, wetenschappers, psychologen, fysiotherapeuten en andere zorgprofessionals die betrokken zijn bij pijngeeskunde.

### EUROPEAN REGION



### Over ER-WCPT

De Europese Regio van de Wereld Confederatie voor Fysiotherapie (ER-WCFT) vertegenwoordigt Nationale Fysiotherapie Associaties van 38 landen in Europa, inclusief alle lidstaten. Onze proactieve inzet is om bij te dragen aan het EU- en Europese beleid gericht op gelijke toegang en kwaliteitsvolle gezondheidszorg. Fysiotherapie is een paramedisch beroep met expertise op het gebied van beweging en bewegingsvoorschriften gedurende de volledige levensduur van het gezondheidsspectrum. Fysiotherapie omvat specifieke interventies aan individuen en groepen waarbij beweging en functie worden of kunnen worden bedreigd door ziekte, veroudering, verwonding, pijn, handicap, ziekte, stoornis of omgevingsfactoren. Deze interventies worden ontworpen en voorgeschreven om een optimale gezondheid te ontwikkelen, herstellen en behouden.

**Tips voor alle zorgprofessionals**  
over hoe en waarom lichaamsbeweging voor chronische pijn  
aanbevolen kan worden.

## WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Lichaamsbeweging is veilig voor alle patiënten met  
chronische pijn.



## Veel mensen met (chronische) pijn zijn niet fysiek actief: Hoe kun je hen helpen dat te veranderen?



### Wanneer en hoe lichaamsbeweging aan te raden:

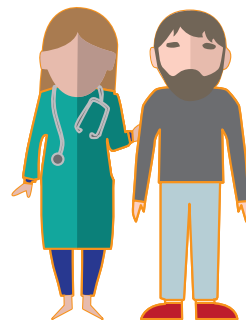
- Doe een biopsychosociale beoordeling en bepaal (functionele) doelen.
- Herken en benoem obstakels (zowel patiënt als omgeving gerelateerd).
- Maak het individueel, plezierig, koppel het aan de eigen doelen van de patiënt, met oog voor de behoeften van de patiënt om het volhouden op termijn te bevorderen.
- Personaliseer patiëntenvoorlichting met informatie over:
  - de invloed van lichaamsbeweging op het zenuwstelsel.
  - de manier waarop overtuigingen, gedachten en angst bewegen beïnvloeden.
  - hoe het bewegingsprogramma uit te voeren.

## Veel soorten lichaamsbeweging zijn geschikt

Kies het soort lichaamsbeweging samen met de patiënten en baseer dit op hun behoeften.

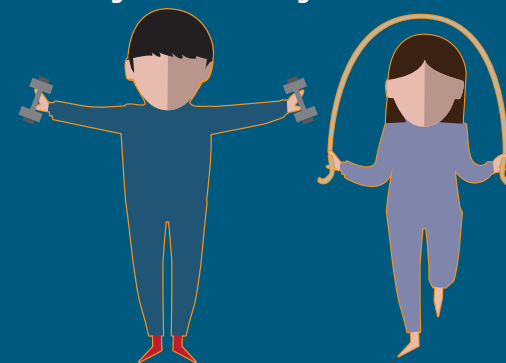
### Aanbevelingen lichaamsbeweging

- **Frequentie:** minimaal vijf keer per week.
- **Intensiteit:** Matig. Dat betekent bijvoorbeeld dat de inspanning leidt tot zweeten, maar dat de patiënt nog steeds in staat is om een gesprek te voeren.
- **Tijd:** 20-60 minuten continue inspanning of kortere intervallen afgewisseld met krachttraining (bijvoorbeeld: oefenen met lichte gewichten of armen heffen).
- **Type:** Oefeningen gericht op duurvermogen en rustig bewegen die gericht zijn op de grote spiergroepen maar symptomen niet verergeren (wandelen, joggen, zwemmen, dansen, etcetera).
- **Vooruitgang:** Verleng duur eerder dan intensiteit. Bijvoorbeeld op een loopband: verleng duur en verhoog snelheid eerder dan de helling.



### Bronnen

- Kroll, H. R. 2015. Exercise therapy for chronic pain. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 26, 263-81.
- Booth, J., Moseley, G. L., Schiltenswolf, M., Cashin, A., Davies, M. & Hubscher, M. 2017. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. *Musculoskeletal Care*. 15(4):413-421
- Jordan, J. L., Holden, M. A., Mason, E. E. & Foster, N. E. 2010. Interventions to improve adherence to exercise for chronic musculoskeletal pain in adults. *Cochrane Database Syst Rev*, Cd005956.
- Meeus, M., Niggs, J., Van Wilgen, P., Noten, S., Goubert, D., Huijgen, I. 2016. Moving on to Movement in Patients with Chronic Joint Pain. *Pain Clinical Updates*. [www.iasp-pain.org](http://www.iasp-pain.org)
- Bidonde, J., Busch, A. J., Schachter, C. L., Overend, T. J., Kim, S. Y., Goes, S. M., Boden, C. & Foulds, H. J. 2017. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*, 6, Cd012700.
- Brito, R. G., Rasmussen, L. A. & Sluka, K. A. 2000. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. *Pain Rep*. 21;2(5):e618



### Over EFIC® On the move

On the Move is de eerste presidentiële campagne van de Europese Pijnfederatie (EFIC). De in 2018 gelanceerde campagne heeft als doel het vergroten van het bewustzijn over het belang van lichaamsbeweging bij het voorkomen en omgaan met chronische pijn. Voor meer informatie, bezoek de website van EFIC en volg de #EFIConthemove campagne op Facebook, Twitter en LinkedIn.

De On the Move campagne infographics zijn ontwikkeld in samenwerking met de Europese Regio van de Wereld Confederatie voor Fysiotherapie (WCFT).



### Over de Europese Pijnfederatie EFIC®

De Europese Pijnfederatie (EFIC) is een multidisciplinaire professionele organisatie op het gebied van pijnonderzoek en -medicatie. De EFIC bestaat uit de 37 Europese hoofdstukken van de Internationale Associatie voor Pijnonderzoek (IASP) en vertegenwoordigt ongeveer 20.000 artsen, verpleegkundigen, wetenschappers, psychologen, fysiotherapeuten en andere zorgprofessionals die betrokken zijn bij pijn geneeskunde.



EUROPEAN REGION

World Confederation  
for Physical Therapy

### Over ER-WCPT

De Europese Regio van de Wereld Confederatie voor Fysiotherapie (ER-WCPT) vertegenwoordigt Nationale Fysiotherapie Associaties van 38 landen in Europa, inclusief alle lidstaten. Onze proactieve inzet is om bij te dragen aan het EU- en Europese beleid gericht op gelijke toegang en kwaliteitsvolle gezondheidszorg.

Fysiotherapie is een paramedisch beroep met expertise op het gebied van beweging en bewegingsvoorschriften gedurende de volledige levensduur van het gezondheidsspectrum. Fysiotherapie omvat specifieke interventies aan individuen en groepen waarbij beweging en functie worden of kunnen worden bedreigd door ziekte, veroudering, verwonding, pijn, handicap, ziekte, stoornis of omgevingsfactoren. Deze interventies worden ontworpen en voorgeschreven om een optimale gezondheid te ontwikkelen, herstellen en behouden.

## LET'S MOVE!

Lichaamsbeweging is goed voor je en kan helpen pijn te voorkomen.

### WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Ons lichaam is gemaakt om te bewegen, ongeacht leeftijd. Dagelijkse bezigheden beïnvloeden hoe we ons voelen. Een actievere levensstijl zorgt voor grote gezondheidsvoordelen en het is nooit te laat om daarmee te beginnen.



## Top tips voor iedereen!

Lichaamsbeweging is goed voor de gezondheid en voor het voorkomen van pijn. 5 tips voor iedereen die fysiek actief wil worden en blijven.

**2** Beweeg een beetje en beweeg vaak.

**4** Creëer goede gewoonten. Stem je hoeveelheid lichaamsbeweging af op de invulling van je dag.

**Onthoud dat een beetje beweging beter is dan geen beweging**



De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert 5 keer per week gematigde lichaamsbeweging gedurende 30 minuten (bijvoorbeeld 30 minuten snelwandelen of rustig joggen) of 10.000 stappen per dag. Begin rustig aan en werk langzaam toe naar meer.

**1** Zoek een vorm van lichaamsbeweging die je leuk vindt.

**3** Stel haalbare doelen! Vergelijk jezelf niet met anderen.

**5** Maak lichaamsbeweging onderdeel van je dagelijks leven. Neem de trap in plaats van de lift, fiets of loop in plaats van de auto te gebruiken.

## Wist je dat?



Lichaamsbeweging kan helpen het risico op chronische pijn te verminderen.

Lichaamsbeweging kan de kans verkleinen op het ontwikkelen van:

- Lage rugpijn met 40%.
- Artrose met 50%.
- Chronische pijn met 10 – 12 % in vergelijking met mensen (20-64 jaar oud) die niet 1-3 keer per week 30 minuten gematigd intensief bewegen.
- Chronische pijn met 27% in vergelijking met mensen (65 jaar en ouder) die niet 1-3 keer per week 30 minuten gematigd intensief bewegen.

### Bronnen

Geneen, L. J., Moore, R., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., Smith, B. H., 2017  
Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews

World Health Organisation  
Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years, WHO website accessed 9/05/19

World Health Organisation  
Priority diseases and reasons for inclusion: low back pain, WHO website accessed 9/05/19

Woolf, A. D., Pfleger, B., 2003  
Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organisation, 81, 645-656  
Landmark, T., Romundstad, P., Borchgrevink, P. C., Kaasa, S., Dale, O., 2011  
Association between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT study. Pain 152, 2241-2247

### Over EFIC® On the move

On the Move is de eerste presidentiële campagne van de Europese Pijnfederatie (EFIC). De in 2018 gelanceerde campagne heeft als doel het vergroten van het bewustzijn over het belang van lichaamsbeweging bij het voorkomen en omgaan met chronische pijn. Voor meer informatie, bezoek de website van EFIC en volg de #EFIConthemove campagne op Facebook, Twitter en LinkedIn.  
De On the Move campagne infographics zijn ontwikkeld in samenwerking met de Europese Regio van de Wereld Confederatie voor Fysiotherapie (WCFT).



### Over de Europese Pijnfederatie EFIC®

De Europese Pijnfederatie (EFIC) is een multidisciplinaire professionele organisatie op het gebied van pijnonderzoek en -medicatie. De EFIC bestaat uit de 37 Europese hoofdstukken van de Internationale Associatie voor Pijnonderzoek (IASP) en vertegenwoordigt ongeveer 20.000 artsen, verpleegkundigen, wetenschappers, psychologen, fysiotherapeuten en andere zorgprofessionals die betrokken zijn bij pijngeneeskunde.

### EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

### Over ER-WCPT

De Europese Regio van de Wereld Confederatie voor Fysiotherapie (ER-WCFT) vertegenwoordigt Nationale Fysiotherapie Associaties van 38 landen in Europa, inclusief alle lidstaten. Onze proactieve inzet is om bij te dragen aan het EU- en Europese beleid gericht op gelijke toegang en kwaliteitsvolle gezondheidszorg.  
Fysiotherapie is een paramedisch beroep met expertise op het gebied van beweging en bewegingsvoorschriften gedurende de volledige levensduur van het gezondheidsspectrum. Fysiotherapie omvat specifieke interventies aan individuen en groepen waarbij beweging en functie worden of kunnen worden bedreigd door ziekte, veroudering, verwonding, pijn, handicap, ziekte, stoornis of omgevingsfactoren. Deze interventies worden ontworpen en voorgeschreven om een optimale gezondheid te ontwikkelen, herstellen en behouden.