Wandelen bij chronische pijn

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP

European Pain Federation EFIC©
'On the Move'

Een eenvoudige boodschap voor mensen met chronische pijn

Wandelen hoeft niet zwaar, snel of lang te zijn om effect te hebben.

Voor mensen met chronische pijn werkt het meestal het beste rustig te beginnen en het wandelen stap voor stap op te bouwen.

Begin op je huidige niveau,
bouw stap voor stap op en kies een vorm van bewegen die haalbaar is en bij jou past.

Hoe begin je?

1. ***Begin op je huidige niveau,***
ook als het heel langzaam aanvoelt. Elke stap telt!

2. ***Bouw geleidelijk***
op door bijvoorbeeld elke paar dagen of elke week 5 minuten langer te wandelen of ongeveer 500 extra stappen te zetten.

3. ***Regelmaat is belangrijker dan afstand of snelheid.***
Het is belangrijker om regelmatig te wandelen dan om op één dag een bepaald aantal stappen te halen.

4. ***Verdeel het wandelen zo nodig over meerdere korte momenten,***
bijvoorbeeld wandelingen van 5 tot 10 minuten verspreid over de dag.

5. ***Kies een omgeving die veilig en toegankelijk is,***
zoals een park, trottoir, winkelcentrum of zelfs een plek waar je binnen kunt wandelen.

6. ***Ontdek wat jou motiveert,***
bijvoorbeeld samen met iemand wandelen, naar muziek of een podcast luisteren, of je voortgang bijhouden met je telefoon of een activiteitenmeter.

7. ***Wandel in een tempo dat prettig aanvoelt***
verhoog je snelheid pas geleidelijk als het voor jou haalbaar voelt.

8. ***Richt je op je vooruitgang, niet op perfect zijn.***
Vraag jezelf af: beweeg ik deze week iets meer dan vorige week?

9. ***Gebruik steun als dat helpt.***
Samen wandelen, aansluiten bij een wandelgroep of een stappenteller of app gebruiken kan helpen om regelmatig te blijven wandelen en geleidelijk meer vertrouwen op te bouwen.

ONDERZOEK LAAT ZIEN

Wandelen is veilig voor mensen met chronische pijn en maakt de pijn niet erger. Geleidelijk meer bewegen kan daarom een goede stap zijn voor zowel de gezondheid als het welzijn.

Geleidelijk en regelmatig meer wandelen kan helpen om weer meer vertrouwen in bewegen te krijgen, je gezondheid te ondersteunen en de invloed van pijn op je dagelijks leven te verminderen.

- Veilig
- Toegankelijk
- Betaalbaar
- Aan te passen aan jouw situatie

SCAN VOOR MEER INFORMATIE