

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.