



# TOP 10

---

## Fibromyalgie & Bewegen

Bewegen heeft een goed effect voor mensen met fibromyalgie. Starten hiermee is niet altijd even makkelijk.

F.E.S. heeft een top tien opgesteld om je een duwtje in de juiste richting te geven.



## 1 | BEWEGEN IS GEZOND

Juist voor mensen met fibromyalgie. Van bewegen word je geestelijk en lichamelijk sterker.

## 2 | INTEGREER BEWEGEN IN JE DAGELIJKS LEVEN

Begin de dag met oefeningen voor armen en benen, neem de trap, wandel naar de supermarkt, ga vaker even staan.

## 3 | BEWEEG MET BELEID

Bewegen is niet hetzelfde als sporten! Bewegen kan op allerlei manieren.

## 4 | PROBEER UIT OF HET BIJ JE PAST

Lotgenoten hebben positieve ervaringen met zachte bewegingsvormen zoals tai chi, ismakogie, yoga en bewegen in warm water.

## 5 | MAAK HET INZICHTELIJK

Probeer eens een dagboekje bij te houden waarin je de bewegingsvorm opschrijft, de duur en hoe je je erbij voelde. Dit kan je helpen een prettig patroon te vinden. Het motiveert om na een paar maanden terug te lezen.

## 6 | ZOEK EEN MAATJE

Als je met een maatje beweegt, kun je elkaar stimuleren en het is ook nog eens gezellig.

## 7 | BEWAAK JE GRENZEN

Bouw je conditie langzaam op, zodat je lichaam went aan de inspanning. Zorg voor een goede balans: doorzetten, maar niet forceren. Bewaak je grenzen!

## 8 | DOE WAT JE LEUK VIND

Een bewegingsactiviteit die je leuk vindt, hou je een stuk langer vol.

## 9 | SPORT MET EEN PROFESSIONAL

Wil je sporten? Doe dat met een professional. Bij veel sportscholen stel je samen met een (fysio)therapeut een oefenprogramma samen.

## 10 | GEEF JEZELF DE TIJD

De perfecte vorm van bewegen voor mensen met fibromyalgie bestaat niet. Je moet zelf ervaren waarbij jij je goed voelt. Geef jezelf de tijd voor die zoektocht. Het loont!

meer info?

kijk op [fesinfo.nl](http://fesinfo.nl)