

Sportief bewegen met
een chronische huidaandoening

Sportief bewegen met een chronische huidaandoening

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Misschien voelt u zich onzeker of geremd door uw huidaandoening. Deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten is voor veel mensen met een huidaandoening echter goed mogelijk. Door regelmatige beweging verbetert u uw algehele gezondheid en u zult zien dat u zich gewoon een stuk prettiger voelt als u regelmatig in actie komt!

- **Wat is een chronische huidaandoening?**

Er bestaan allerlei verschillende huidaandoeningen, zoals psoriasis, eczeem en vitiligo. Meer dan een miljoen mensen in Nederland hebben een chronische huidaandoening. Deze kan op alle leeftijden ontstaan. Sommigen hebben er veel last van, anderen hebben nauwelijks klachten. Kenmerken van chronische huidaandoeningen kunnen zijn: rode huid, schilferige of gevlekte huid, overbehairing, gedeeltelijke kaalheid, jeuk, blaasjes of blaren, littekens en verdikkingen van de huid. De meeste chronische huidaandoeningen zijn niet besmettelijk. De verzorging van de huid vraagt extra aandacht en sommige situaties kunnen beter vermeden worden, bijvoorbeeld bij overgevoeligheid voor zonlicht en bepaalde stoffen.

- **Bewegen en gezondheid**

Zwemmen, wandelen, fietsen, sport en spel zijn activiteiten waaraan u veel plezier kunt beleven. Bovendien is het gezond. Voor iedereen, van jong tot oud, dus ook voor mensen met een chronische huidaandoening. Regelmatig bewegen

met een matige intensiteit (u hoeft niet buiten adem te raken) kan al leiden tot een verbetering van uithoudingsvermogen, spierkracht en lichaamsgewicht. De kans op onder andere hart- en vaatziekten, overgewicht en botontkalking neemt af. Ook de ontspanning die van sport uitgaat, is goed. Stress heeft immers een negatieve invloed op de meeste huidaandoeningen.

- **Bewegen en chronische huidaandoeningen**

Door sportief bewegen wordt de chronische huidaandoening meestal niet erger. Wel kan er enig ongemak ontstaan. Zo kunt u meer jeuk krijgen doordat u gaat transpireren. Of uw gevoelige en kwetsbare huid beschadigt doordat uw kleding knelt of schuurt. Voorzorgsmaatregelen kunnen dergelijke ongemakken vaak beperken.

Begin altijd rustig en kijk hoe het gaat. U moet uw eigen grenzen leren kennen. Ga niet te ver.



Vertel erover, u zult zien dat u meer begrip krijgt

- **Anderen informeren**

Als u aan een groepsactiviteit deelneemt, geeft u meestal iets van uw aan-doening bloot. De eerste stap om meer te gaan bewegen is vaak niet makkelijk. Vreemde reacties van anderen komen vaak voort uit onwetendheid. Het is daarom belangrijk dat u de begeleider en de deelnemers laat weten dat u een chronische huidaandoening hebt. Vertel erover, u zult zien dat u meer begrip krijgt.

- **Bewegingsadvies**

Bij huidaandoeningen zijn er in principe geen beperkingen voor sport en bewegen. Frequentie, duur en intensiteit moeten zorgvuldig opgebouwd worden. Om uw gezondheid te bevorderen wordt aangeraden om dit op te bouwen naar minimaal een half uur per dag. Dit half uur kan in kleinere stukjes worden opgedeeld. Elke dag bewegen mag, maar af en toe een rustdag is niet verkeerd. Het samen met anderen sporten of bewegen heeft daarbij de voorkeur.

De activiteit bepaalt u zelf. Kies vooral een bewegingsactiviteit die u leuk vindt. Dit kan voetballen, zwemmen of tennis zijn. Maar u kunt ook op de fiets de natuur in. Of wandelend. Ook klusjes thuis, tuinieren en dansen zijn geschikte vormen van bewegen. Ouderen kunnen ook deelnemen aan activiteiten van het Meer Bewegen voor Ouderen (MBVO).

Bent u bang dat uw huid het niet aankan? Kies dan een activiteit waarbij uw huid weinig risico op beschadiging loopt (zoals fietsen, joggen en langlaufen).

Wilt u liever niet in een groep actief zijn? Of houdt u niet van teveel verplichtingen? Dan kunt u kiezen voor een individuele activiteit (zoals wandelen, fietsen en golf). U kunt dan ook uw eigen tempo bepalen. Vindt u het niet prettig dat anderen uw huidaandoening zien? Bij individuele sporten en bij recreatief bewegen kunt u meestal zelf beslissen welke kleding u draagt. U kunt uw lichaam dan grotendeels bedekken met kleding. Kunt u niet tegen zonlicht, ga dan binnen sporten (bijvoorbeeld dansen of badminton). Of sport 's avonds. Voor anderen kan zonlicht juist positief werken (bijvoorbeeld bij eczeem en psoriasis).



Watersporten en zwemmen kunnen soms problemen geven, bijvoorbeeld bij eczeem en droge huid. Door het chloor in het water kan de huid extra geïrriteerd raken. U kunt uw huid van tevoren goed insmeren met vette zalf.

- **Voor- en nazorg**

De juiste kleding is belangrijk. Uw huid beschadigt minder en de kleding kan het zweet goed opnemen. Daardoor heeft u minder last van jeuk als u transpireert. Geschikte kleding zijn een (dunne) lange broek en een T-shirt met lange mouwen. Let erop dat de kleding niet knelt. Het materiaal mag geen nylon bevatten of andere stoffen die beperkt of geen vocht opnemen en doorlaten. Bij overgevoeligheid voor zonlicht kan in sommige gevallen een sun-blokker met een hoge beschermingsfactor uitkomst bieden.

Voor sommige aandoeningen moet de huid voor en na het bewegen speciaal verzorgd worden. Bij eczeem bijvoorbeeld kunt u na het sporten kort douchen met lauw water. Vet daarna uw huid goed in. Dit kan ook thuis gebeuren. Vóór het sportief bewegen kunt u de huid ook extra verzorgen. Bijvoorbeeld door het afplakken en bedekken van kwetsbare plekken. Plekjes kunnen ook gecamoufleerd worden met cosmetica. Huidtherapeuten vertellen u er meer over.



Huidaandoeningen en bewegen vormen een gezond koppel!



Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven.

- *Voor iedereen is een geschikte bewegingsactiviteit te vinden.*
- *Kies voor een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.*
- *Bespreek uw bewegingskeuze eventueel met uw arts voordat u gaat beginnen.*
- *Activiteiten in de natuur, zoals fietsen en wandelen, zijn ook geschikt.*
- *Begin altijd rustig.*
- *Een half uur per dag actief bewegen is een gezond streven.*
- *Vertel uw begeleider en medesporters over uw chronische huidaandoening; daarbij is het belangrijk dat u vertelt of de aandoening besmettelijk is of niet; u zult zien dat u meer begrip krijgt.*
- *Beweeg op zoveel mogelijk dagen van de week.*
- *Pas het bewegen aan naar uw mogelijkheden van dat moment; bepaal uw eigen grenzen.*
- *Verzorg uw huid goed voor en na het sporten.*
- *Vergeet vooral niet te genieten!*

Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen chronische huidaandoeningen en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook een gezond koppel vormen!

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

Meer informatie?

Huidfederatie

Postbus 3048

6802 DA Arnhem

Telefoon: 026 – 351 41 60 (huidinfolijn)

www.huidfederatie.nl

NebasNsg

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

www.sportiefbewegen.nl

Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen

Telefoon: 030 – 225 22 90 of www.sportzorg.nl

