MS & bewegen

Veel mensen met MS voelen zich regelmatig niet zo fit. Sommige mensen met MS kunnen ook minder goed bewegen. Toch is het heel belangrijk voor mensen met MS om te bewegen.

Waarom is bewegen belangrijk?

Actief zijn en bewegen helpen om uw conditie zo goed mogelijk te houden en lichamelijk zo goed mogelijk te blijven functioneren. Bewegen zorgt dat de spierkracht zoveel mogelijk behouden blijft en maakt de kans op bijkomende problemen kleiner. Bewegen is ook goed voor uw hersenen. U kunt zich door bewegen fitter gaan voelen.

Hoe houdt u het bewegen vol?

De positieve effecten verdwijnen als u stopt met bewegen. Het is dus heel belangrijk om (eventueel samen met een therapeut) te zoeken naar een vorm die u leuk vindt, zodat u het langere tijd kunt volhouden.

Soms helpt het om persoonlijke doelen te stellen die samenhangen met uw dagelijks leven (bijvoorbeeld zelf boodschappen kunnen doen). U kunt ook samen met anderen bewegen en er meteen een ‘sociaal moment’ van maken.

Zoveel mogelijk op vaste dagen of tijden beweging nemen is ook belangrijk voor het volhouden ervan.

Hoeveel bewegen is verstandig?

In de beweegrichtlijn (https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017) van de Gezondheidsraad (2017) staat dat volwassenen en ouderen minstens 2,5 uur (150 minuten) per week aan *matig intensieve inspanning* moeten doen, verspreid over meerdere dagen. Matig intensieve inspanning houdt in dat bewegen enige moeite kost maar praten nog mogelijk is (bijvoorbeeld wandelen, fietsen en rustig zwemmen).

Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

Daarnaast wordt geadviseerd *minimaal 2 keer per week spier- of botversterkende activiteiten* uit te voeren. Veel zitten wordt afgeraden.

Deze richtlijn geldt in principe ook voor mensen met een chronische aandoening zoals MS.

Kenniscentrum sport en bewegen heeft een beweegrichtlijn uitgebracht (2020) voor mensen met een lichamelijke beperking (https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11864&amp%3Bm=1724842267&amp%3Baction=file.download). Deze sluit aan bij de richtlijn van de Gezondheidsraad.

Persoonlijk plan van aanpak

Het verbeteren van de conditie betekent voor iedereen weer wat anders. Het is dus maatwerk. Beweegadvies wordt altijd afgestemd op de persoon. De invulling is afhankelijk van wat iemand lichamelijk wel of niet kan, welke interesses iemand heeft in sport, welke lichamelijke activiteiten iemand nog meer onderneemt en wat zijn of haar voorgeschiedenis is.

Als u rolstoelgebonden bent, is het advies om elk uur vanuit bed of (rol)stoel te bewegen.

Digitale middelen

Soms kan een digitaal middel helpen om voldoende te (blijven) bewegen. Apps, bewegingstrackers of smartwatches kunnen u inzicht geven en motiveren. Thuismonitoring, waarbij de therapeut op afstand kan volgen hoeveel u beweegt, is in opkomst. Voorbeelden van apps:

- Ommetje app (Hersenstichting)
- Digitale Buddy (Better today)

Hulp

Wilt u graag meer of anders gaan bewegen, maar komt u er zelf niet uit? Vraag dan advies aan een fysiotherapeut bij u in de buurt, of meldt u zich bij de revalidatiearts. Ook een fysiotherapeut en/of bewegingsagoog in een revalidatiecentrum kunnen u wegwijs maken en een persoonlijk beweegadvies geven.

Code NEU-330

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis