

Behandeling

# Reumatische aandoeningen, oefenprogramma

Het oefenprogramma kan ervoor zorgen dat uw dagelijkse activiteiten makkelijker voor u worden.

Door pijn in uw gewrichten is het waarschijnlijk lastig voor u om te blijven bewegen. Minder beweging maakt gewrichten minder soepel en dagelijkse activiteiten moeilijker. U kunt ervoor zorgen dat uw spieren in conditie blijven en uw gewrichten zo soepel mogelijk zijn. Dit kunt u doen door iedere dag op een goede manier voorzichtig te bewegen. De oefeningen in deze folder geven u handvatten voor een verantwoorde training. De fysiotherapeut of ergotherapeut neemt de oefeningen met u door en bekijkt wat voor u de juiste opbouw is. In de folder 'Reumatische aandoeningen, oefenprogramma' leest u hier meer over.

Bekijk de folder

([http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2019-12/pmd-036\\_reumatische\\_aandoeningen\\_oefenprogramma.pdf](http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2019-12/pmd-036_reumatische_aandoeningen_oefenprogramma.pdf))

## Betrokken afdelingen

Reumatologie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/reumatologie>)

Fysiotherapie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Code PMD-036