

Bewegen met mastocytose

Bewegen is goed voor je. Het houdt je fit, geeft je energie en verhoogt je belastbaarheid. Voor volwassenen is het advies om zo'n 20 tot 30 minuten per dag te bewegen met een matig intensieve inspanning. Als mastocytosepatiënt kan dit misschien een uitdaging lijken, maar ook jij kunt dit!

Let op: Stop direct met bewegen/sporten bij een mestcelreactie en raadpleeg je behandelend arts voor advies.

Bewegen is niet alleen sporten, bewegen is ook:

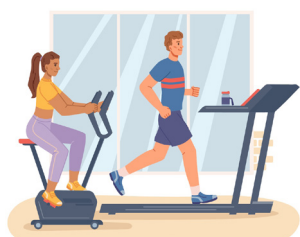


- > Wandelen met de hond
- > Fietsen (naar je werk)
- > Boodschappen doen of winkelen
- > Stofzuigen



Spierversterkende activiteiten

Krachtraining of een combinatie van kracht- en duurtraining met als doel het verbeteren van:



Uithoudingsvermogen



Spiermassa



Spielerkracht

Neem alle grote spiergroepen hierin mee dus: schouders, armen, borst, buik, rug en benen.

Botbelastende activiteiten

Activiteiten waarbij het lichaam met het eigen lichaamsgewicht wordt belast, zoals:



Hardlopen



Dansen



Traplopen



(touw) Springen

Tips om verantwoord te bewegen

- 1 Zoek iets waar je plezier in hebt
- 2 Sport het liefst onder professionele begeleiding
- 3 Vertel je trainer over je mastocytose
- 4 Leer je grenzen kennen en respecteer deze
- 5 Bouw het sporten rustig op (ook na een periode van ziekte)
- 6 Gaat het niet? Morgen weer een dag!

Meer informatie?

Bezoek dan onze website



MASTOCYTOSE
VERENIGING NEDERLAND