

Welke sporten kun je doen bij gewrichtspijn?



Komt een man bij de dokter: "Dokter, als ik hier druk doet het pijn." Zegt de dokter: "Dan moet u daar niet drukken." Een flauwe mop, maar toch maken patiënten bij gewrichtspijn maar al te vaak precies deze fout. Als lopen zeer doet, stoppen ze met lopen. Terwijl je bij gewrichtspijn juist moet blijven bewegen.

Gewrichtspijn wordt vaak veroorzaakt door een ontsteking in een gewricht (artritis). Dit is een ontsteking die het kraakbeen aantast. Een andere aandoening is artrose. Hierbij wordt het kraakbeen afgebroken. Nare aandoeningen, want zonder kraakbeen kan een gewricht niet meer soepel bewegen. Hierdoor beschadigt het gewricht wat een (erg) pijnlijk gevoel veroorzaakt.

Bewegen bij gewrichtspijn

Veel mensen zijn geneigd om bij pijn hun lichaam rust te geven. Een logische en vaak ook verstandige reactie, want wie bij kloppende hoofdpijn niet even gaat liggen, blijft nog lang last houden. Toch moet je bij gewrichtspijn juist datgene doen waarvan je lichaam lijkt te zeggen dat je het vooral moet laten: bewegen. Door het aangetaste gewricht te bewegen, versterk je namelijk de spieren rondom dat gewricht. En omdat sterkere spieren voor meer steun zorgen, heb je ook minder pijn. Bovendien helpt bewegen stijfheid te verminderen, af te vallen en een betere conditie op te bouwen.

Goede sporten bij gewrichtspijn

Er zijn verschillende sporten waarbij je je spieren traint zonder je gewrichten al te zwaar te belasten. Deze sporten zijn bij uitstek geschikt om de pijn die wordt veroorzaakt door een vorm van artritis te verminderen.

Zwemmen

Stap in het water, laat je achterover zakken en je merkt dat je maar weinig hoeft te doen om

te blijven drijven. Het water duwt je lichaam omhoog en biedt overal ondersteuning. Door rustig te bewegen is de belasting op de gewrichten minimaal. Je spieren doen het werk en worden snel sterker als je het zwembad een paar keer per week opzoekt.

Duiken

Duiken heeft ten opzichte van zwemmen als nadeel dat je een zware zuurstoffles op je rug moet dragen, maar als voordeel dat je een extra dimensie aan het zwemmen toevoegt. Bij een duikschool kun je leren hoe je de zuurstoffles in het water kunt ombinden en afdoen. Bij gewrichtspijn is dat ideaal, want in het water merk je niks van het gewicht van de fles. Je belast je gewrichten dus niet, terwijl je met duiken wél je spieren traint.



Aquarobics

Ook bij aquarobics profiteer je van de kracht van het water. Je staat tot je buik of tot je schouders in het water en traint vooral de spieren in buik, benen en billen. Aanmoedigen helpen je om intensief te bewegen. Wie moeite heeft om zichzelf te motiveren, heeft veel baat bij de opzweepende muziek en de aanmoedigen van de train(st)er. Pas wel op, want bewegen in het water kan bij (bijvoorbeeld) artrose zo gemakkelijk gaan dat je jezelf eenvoudig kunt overbelasten.

Wandelen

Wandelen is een prima activiteit bij gewrichtspijn. Hardlopen juist weer niet. Wanneer je gaat rennen, belast je je knieën en enkels, omdat ze steeds een klap moeten opvangen wanneer je voeten de grond raken. Bij een wandeling is de belasting op je knie- en enkelgewrichten juist minimaal. Stevig doorwandelen mag ook. Het is prima wanneer je na een stuk lopen je spieren voelt. Overweeg ook om af en toe de gebaande paden achter je te laten. Een wandeling dwars door de natuur met kleine hoogteverschillen (hiking) is een uitstekende manier om je spieren te versterken. Zorg wel voor goede wandelschoenen en overdrijf niet: bergbeklimmen is weer wat te veel van het goede.



Nordic walking

Nordic Walking een gezonde vorm van bewegen. De populaire wandelsport met stokken is natuurlijk ook een goede training voor de beenspieren. Bij Nordic Walking verbrand je meer calorieën dan wanneer je gewoon een stukje gaat lopen. Dat maakt Nordic Walking ook uitermate geschikt voor mensen die last hebben van gewrichtspijn.

Kangoo Jumps

Ze zien er wat merkwaardig uit, maar Kangoo Jumps zijn prima hulpmiddelen om te bewegen zonder je gewrichten zwaar te belasten. Kangoo Jumps zijn sportschoenen met een speciale vering aan de onderzijde. Je beweegt springend vooruit en versterkt de spieren bij je enkels, schenen, knieën, heupen en onderrug. De springschoenen helpen sporters sneller te herstellen van een blessure en zijn ook een uitkomst voor mensen met gewrichtspijn.

Golfen

Sommige mensen vinden het wat elitair, anderen nemen in het weekend graag de golfclub in handen om op 'de green' een paar holes te pakken. Of je nou liefhebber bent of niet, golf kan, mits goed uitgevoerd, een goede sport zijn bij gewrichtspijn. Doordat je in een rustig tempo flinke afstanden aflegt, train je de beenspieren. Wel is het verstandig om een karretje met clubs te duwen en niet te trekken, zo trek je je gewrichten niet uit elkaar. Overweeg ook om golf met krachttraining te combineren. Train dan vooral de spieren in je onderarmen. Zo voorkom je dat je gewrichten in armen en rug overbelast raken bij het slaan van de bal.

Fietsen

Als je op de fiets zit, hoeven je benen je lichaamsgewicht niet te dragen. De gewrichtsbelasting bij fietsen is dan ook minimaal. Veel fysiotherapeuten en huisartsen raden mensen met een vorm van reuma aan zo vaak mogelijk de fiets te pakken. Zowel de spieren in boven- en onderbenen en rondom het kniegewricht profiteren van deze bewegingsvorm. Het is onverstandig om bij gewrichtspijn op de mountainbike te stappen. Je in het zweet fietsen op een hometrainer is weer wel een goed idee.

Buikdansen

Dansen is een elegante bewegingsvorm die in veel gevallen goed valt te combineren met gewrichtspijn. Het exotische buikdansen is bijvoorbeeld heel geschikt. De bewegingen zijn intensiever dan je zou verwachten. Je merkt al snel dat een groot aantal spieren in je lichaam wordt gestimuleerd. Buikdansen is trouwens niet alleen voor vrouwen. Bij de meeste dansscholen worden ook mannen toegelaten die zich deze elegante bewegingsvorm eigen willen maken. Buikdansen niks voor jou? Kijk dan eens naar stijldansen. Tap- en line-dansen zijn geen aanraders bij gewrichtspijn.

Yoga

Mensen die bang zijn dat ze bij yoga niet mee kunnen omdat ze hun benen niet in hun nek kunnen leggen, hoeven zich geen zorgen te maken. Yoga biedt een breed scala aan oefeningen die goed zijn voor zowel lichaam als geest. Verreweg het merendeel van de oefeningen kan ook gedaan worden door



gewrichtspijnpatiënten. Enkele jaren terug is op kleine schaal onderzoek gedaan naar het effect van yoga op gewrichtspijn. Er waren te weinig proefpersonen om goede conclusies te kunnen trekken, maar de mensen die meededen, vonden dat yoga hun pijnklachten verminderde.

Welke sporten moet je vooral niet doen?

Er is verschrikkelijk veel mogelijk op sportgebied. De sporten die hierboven zijn omschreven zijn slechts een greep uit alle mogelijkheden die je hebt wanneer je iets aan je gewrichtspijn wilt doen.

Voor diegenen die andere sporten overwegen, volgt hier nog een reeks sporten die fysiotherapeuten afraden bij gewrichtspijn:

- Intensieve balsporten, zoals voetbal, basketbal, honkbal, volleybal, tennis en squash
- Vechtsporten zoals judo, karate, jiu jitsu, kempo en kendo
- Wintersporten zoals skiën, snowboarden en langlaufen
- Krachtsporten zoals gewichtheffen of (bergbe)klimmen

Fitness

Fitness wordt niet door alle fysiotherapeuten aangeraden bij gewrichtspijn. Dat komt omdat bij slechte begeleiding mensen zichzelf nogal eens te zwaar belasten en daarmee de boel alleen maar erger maken. Bij fitness is een goed trainingsschema noodzakelijk en moet je zelf goed opletten of je je spieren of juist je gewrichten belast. Heb je de dag na de workout spierpijn, dan heb je het goed gedaan. Spierpijn wijst erop dat je spiermassa ontwikkelt. Heb je de volgende dag (meer) last van gewrichtspijn, dan heb je verkeerd getraind en

moet je je programma bij (laten) stellen. Doe je dat niet, dan loop je het risico je gewrichten verder te beschadigen.

Adviezen bij sporten met gewrichtspijn

Sporten bij gewrichtspijn is goed, maar je moet je eigen lichaam goed in de gaten houden. Hieronder de antwoorden op vragen als 'hoe lang', 'hoe vaak' en 'wanneer doe ik het niet goed'.

Warming-up en cooling-down

Wat geldt voor mensen zonder gewrichtspijn, geldt dubbel en dwars voor mensen met een vorm van artritis: doe een warming-up en een cooling-down! Rek en strek voordat je gaat bewegen en zorg dat je spieren zijn opgewarmd voordat je begint met sporten. Warm je spieren eventueel verder op met een warm gelpack (of kruik) en koel ze na het sporten af met een koud gelpack (of een zak ijs). Overleg eventueel met een fysiotherapeut of trainer over een goede warming-up en cooling-down.



Hoe vaak en hoe lang?

Het is verstandig om in ieder geval een half uur te bewegen per dag. Bij gewrichtspijn is het raadzaam om minstens om de dag intensiever te bewegen, bijvoorbeeld door te sporten. Het duurt gemiddeld zo'n vier tot zes weken voordat je het effect hiervan (minder pijn) begint te merken. Dat kan frustrerend zijn, zeker omdat het in sommige gevallen zelfs nog langer kan duren. Toch is het belangrijk om door te zetten. Op pijnstillers en prothesen na is bewegen op dit moment nog de enige bekende remedie om gewrichtspijn te verminderen.

Luister naar je lichaam!

Bij alle aanbevolen activiteiten geldt: luister naar je lichaam! Spierpijn na bewegen is goed, gewrichtspijn na een inspanning niet. Je herkent gewrichtspijn eenvoudig door het

stekende karakter ervan. Spierpijn geeft juist een verzuurd gevoel. Dosereren is belangrijk. Voel je na het sporten namelijk helemaal niks (ook geen spierpijn), dan ben je te mild voor jezelf geweest en was de activiteit niet intensief genoeg. Je spieren worden dan niet sterker en je gewrichten profiteren dus niet van je krachtingspanning. Heb je na het sporten juist veel en langdurig pijn (langer dan één uur), dan ben je te hard van stapel gegaan en moet je rustiger opbouwen. Andere indicatoren hiervoor zijn hevige vermoeidheid en gewrichten die verder opzwellen. Let ook op als je bepaalde bewegingen moeilijker kunt maken na het sporten.

Overleg met je dokter!

Wat je bij gewrichtspijn vooral niet moet doen is je lichaam overbelasten. Afhankelijk van de ernst van de gewrichtsontsteking is het raadzaam om met je huisarts of fysiotherapeut te overleggen hoeveel lichaamsbeweging verstandig is. Ga bij twijfel of hevige pijn altijd naar je dokter.

Auteur: Guido Castagna

