

Tips voor alle zorgprofessionals
over hoe en waarom lichaamsbeweging voor chronische pijn
aanbevolen kan worden.

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Lichaamsbeweging is veilig voor alle patiënten met
chronische pijn.



Veel mensen met (chronische) pijn zijn niet fysiek actief: Hoe kun je hen helpen dat te veranderen?



Wanneer en hoe lichaamsbeweging aan te raden:

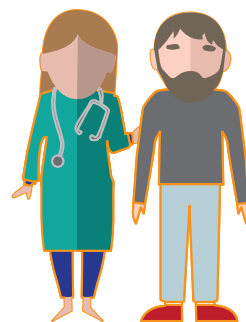
- Doe een biopsychosociale beoordeling en bepaal (functionele) doelen.
- Herken en benoem obstakels (zowel patiënt als omgeving gerelateerd).
- Maak het individueel, plezierig, koppel het aan de eigen doelen van de patiënt, met oog voor de behoeften van de patiënt om het volhouden op termijn te bevorderen.
- Personaliseer patiëntenvoorlichting met informatie over:
 - de invloed van lichaamsbeweging op het zenuwstelsel.
 - de manier waarop overtuigingen, gedachten en angst bewegen beïnvloeden.
 - hoe het bewegingsprogramma uit te voeren.

Veel soorten lichaamsbeweging zijn geschikt

Kies het soort lichaamsbeweging samen met de patiënten en baseer dit op hun behoeften.

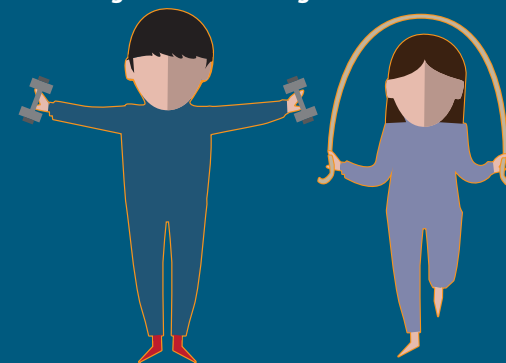
Aanbevelingen lichaamsbeweging

- **Frequentie:** minimaal vijf keer per week.
- **Intensiteit:** Matig. Dat betekent bijvoorbeeld dat de inspanning leidt tot zweeten, maar dat de patiënt nog steeds in staat is om een gesprek te voeren.
- **Tijd:** 20-60 minuten continue inspanning of kortere intervallen afgewisseld met krachttraining (bijvoorbeeld: oefenen met lichte gewichten of armen heffen).
- **Type:** Oefeningen gericht op duurvermogen en rustig bewegen die gericht zijn op de grote spiergroepen maar symptomen niet verergeren (wandelen, joggen, zwemmen, dansen, etcetera).
- **Vooruitgang:** Verleng duur eerder dan intensiteit. Bijvoorbeeld op een loopband: verleng duur en verhoog snelheid eerder dan de helling.



Bronnen

- Kroll, H. R. 2015. Exercise therapy for chronic pain. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 26, 263-81.
- Booth, J., Moseley, G. L., Schiltenswolf, M., Cashin, A., Davies, M. & Hubscher, M. 2017. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. *Musculoskeletal Care*. 15(4):413-421
- Jordan, J. L., Holden, M. A., Mason, E. E. & Foster, N. E. 2010. Interventions to improve adherence to exercise for chronic musculoskeletal pain in adults. *Cochrane Database Syst Rev*, Cd005956.
- Meeus, M., Niggs, J., Van Wilgen, P., Noten, S., Goubert, D., Huijgen, I. 2016. Moving on to Movement in Patients with Chronic Joint Pain. *Pain Clinical Updates*. www.iasp-pain.org
- Bidonde, J., Busch, A. J., Schachter, C. L., Overend, T. J., Kim, S. Y., Goes, S. M., Boden, C. & Foulds, H. J. 2017. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*, 6, Cd012700.
- Brito, R. G., Rasmussen, L. A. & Sluka, K. A. 2000. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. *Pain Rep*. 21;2(5):e618



Over EFIC® On the move

On the Move is de eerste presidentiële campagne van de Europese Pijnfederatie (EFIC). De in 2018 gelanceerde campagne heeft als doel het vergroten van het bewustzijn over het belang van lichaamsbeweging bij het voorkomen en omgaan met chronische pijn. Voor meer informatie, bezoek de website van EFIC en volg de #EFIConthemove campagne op Facebook, Twitter en LinkedIn.

De On the Move campagne infographics zijn ontwikkeld in samenwerking met de Europese Regio van de Wereld Confederatie voor Fysiotherapie (WCFT).



Over de Europese Pijnfederatie EFIC®

De Europese Pijnfederatie (EFIC) is een multidisciplinaire professionele organisatie op het gebied van pijnonderzoek en -medicatie. De EFIC bestaat uit de 37 Europese hoofdstukken van de Internationale Associatie voor Pijnonderzoek (IASP) en vertegenwoordigt ongeveer 20.000 artsen, verpleegkundigen, wetenschappers, psychologen, fysiotherapeuten en andere zorgprofessionals die betrokken zijn bij pijn geneeskunde.



EUROPEAN REGION

World Confederation
for Physical Therapy

Over ER-WCPT

De Europese Regio van de Wereld Confederatie voor Fysiotherapie (ER-WCPT) vertegenwoordigt Nationale Fysiotherapie Associaties van 38 landen in Europa, inclusief alle lidstaten. Onze proactieve inzet is om bij te dragen aan het EU- en Europese beleid gericht op gelijke toegang en kwaliteitsvolle gezondheidszorg.

Fysiotherapie is een paramedisch beroep met expertise op het gebied van beweging en bewegingsvoorschriften gedurende de volledige levensduur van het gezondheidsspectrum. Fysiotherapie omvat specifieke interventies aan individuen en groepen waarbij beweging en functie worden of kunnen worden bedreigd door ziekte, veroudering, verwonding, pijn, handicap, ziekte, stoornis of omgevingsfactoren. Deze interventies worden ontworpen en voorgeschreven om een optimale gezondheid te ontwikkelen, herstellen en behouden.