

F I T M E T R E U M A

INLEIDING



DOOR ANNEMIEK DE CROM

Inleiding

Al jaren begeleid ik mensen met een vorm van reuma die stoeien met pijn, vermoeidheid en de veranderingen die deze gezondheidsklachten in hun leven teweeg brengen. Je hoofd wil vaak meer dan je lichaam aan, grenzen stellen is lastig, je bent regelmatig moe en het kost je allemaal veel energie. Ondanks je gezondheidsklachten wil je het maximale uit je leven en werk halen en toch graag dingen doen die jij graag wilt. Het is dealen met onzekerheid wat je lichaam wel of niet kan verdragen en omgaan met een onzekere toekomst omdat het pad waarop je liep een andere wending neemt zonder dat je al weet waarheen.

Deze serie is een vervolg op het gratis e-book '[Reuma in je lijf. 5 eye-openers voor meer energie](#)'. Daarin staan de vijf basisingrediënten die jij nodig hebt om zo fit en plezierig mogelijk met je reuma te functioneren. Hoe je bijvoorbeeld sneller herstelt van activiteiten als je eens je grens bent overgegaan. Hierdoor ervaar je minder snel stress en ben je beter tegen onverwachte veranderingen in je leven opgewassen. Zo blijf je lichamenlijk en geestelijk soepel in balans.

Deze basisingrediënten zijn het gemakkelijkste te onthouden door de afkorting: ABOSE

A: ademhaling

B: bewegen

O: ontspannen

S: slapen

E: eetpatroon

Bijkomend voordeel van het toepassen van deze basisingrediënten is dat jij je ook fitter en energiever gaat voelen. Dit doe je door op zoek te gaan naar jouw ideale basismix van deze 5 ingrediënten. Zoals je merkt, vergt dit een actieve aanpak. Alleen op de bank blijven zitten kan in het begin effectief zijn maar geeft geen resultaat op langere termijn.

Het lijkt tegenstrijdig, jezelf tot rust brengen zowel mentaal als lichamenlijk door het doen van diverse leuke oefenvormen en activiteiten. Al is regelmatig even helemaal niks doen ook erg belangrijk. Het is altijd even zoeken welke vormen het beste bij jou passen. Daarom is deze serie geschreven.

Acht weken lang ontvang je elke week handvatten die je helpen je lichaam en geest in balans te houden zodat je makkelijker met je reumatische aandoening om kunt gaan. Daarnaast zijn ze ook uitstekend te gebruiken in stressvolle situaties of stressvolle perioden zodat de nadelige gevolgen van stress zo min mogelijk vat op je krijgen. Ook werken de tips en adviezen preventief zodat je zo veel mogelijk voorkomt dat je klachten (extra) op gaan spelen.

De oefeningen in deze serie zijn praktisch van aard. Bij elke oefenvorm staat beschreven hoe je deze toe kunt passen. Kijk, voel en ervaar welke voor jou het beste werken. Schenk er dagelijks aandacht aan zodat je het in jouw dagelijkse routine inpast.

Net zoals je elke dag je tanden poetst. Zo heb je ze paraat als jij ze nodig hebt.

Heb je vragen of wil je meer informatie over mijn begeleiding? Neem dan vooral [contact op](#).

Hartelijke groet,

Annemiek



Stress

Reuma. Ondanks je gezondheidsklachten wil je het maximale uit je leven en werk halen en toch graag dingen doen die jij graag wilt. Het is dealen met onzekerheid wat je lichaam wel of niet kan verdragen en omgaan met een onzekere toekomst omdat het pad waarop je liep een andere wending heeft genomen zonder dat je al weet waarheen.



Hierdoor krijg je vaak te maken met spanningen en daardoor stress. Helaas is stress nog steeds een taboe. Alsof je dan een slapjanus of een aansteller bent terwijl dat totale onzin is.

Waarvoor ontstaat stress? Meestal in situaties waarvan je denkt dat je ze niet aankunt.

Je hartslag gaat omhoog, je zweetproductie en spierspanning nemen toe evenals de stresshormonen in je lichaam. Je hoofd tolt vaak van drukke gedachten. Deze combinatie geeft je een stressgevoel.

Is stress altijd negatief? Nee. Stress is heel handig. Het maakt dat je alert kunt reageren en waakzaam bent. Als de stresssituatie kort duurt, is dat geen enkel probleem. Denk bijvoorbeeld aan het houden van een presentatie, een deadline voor een spannend project of een sportwedstrijd die gewonnen moet worden. Je lichaam bereidt je voor om goed te kunnen presteren of om te kunnen vechten of vluchten in noodsituaties. Sommige mensen bevriezen als er een stressvolle situatie optreedt. Als de gebeurtenis voorbij is en je neemt de tijd hiervan te herstellen, houd je geen nadelige gevolgen over van deze stressvolle situaties. Sterker nog je maakt juist optimaal gebruik van de stress in je lichaam.

Een ander verhaal is het als de stresssituatie lang aanhoudt. Je lichaam blijft stresshormonen produceren, je hartslag en spierspanning blijven hoog, gedachten tolleren continu door je hoofd.

Kortom je lichaam blijft voortdurend alert. Je lichaam en geest krijgen dan geen tijd om te herstellen en dat geeft op den duur allerlei gezondheidsklachten. Je put je lichaam langzaam uit zonder dat je dat zelf in de gaten hoeft te hebben.

Omgaan met onzekerheid en veranderingen geeft eveneens vaak stress. Al noem je het wellicht anders. Je merkt dat vaak aan het verergeren van je klachten zonder dat je daar direct een oorzaak voor vindt. Onze stressreactie is iets fenomenaals. Aan de ene kant levensreddend, aan de andere kant ontstaan er problemen als de spanning lang aanhoudt. Je lichaam begint dan signalen uit te zenden. Die zijn voor iedereen anders.

Langdurige negatieve stress slaat vaak op je zwakste schakel en dat is meestal je chronische aandoening. Meer algemene stressklachten zijn veel hoofdpijn, slaapproblemen, klachten van spieren en gewrichten, snel geïrriteerd, overspannen of soms zelfs zo vermoeid en uitgeput zijn dat je nergens meer toe in staat bent.

Het vervelende van langdurig aanhoudende stress is dat het een negatieve invloed heeft op je immuunsysteem. Het systeem dat je onder andere beschermt tegen allerlei bacteriën, virussen en diverse ziekten.

Afhankelijk van de vorm van reuma die je hebt, werkt je immuunsysteem al heel hard. Als daar langdurige stress bijkomt, verergeren je klachten. Nu zijn er natuurlijk talloze situaties denkbaar die stressverhogend werken maar waar je niet altijd direct wat aan kunt veranderen. Daarom staan er in deze serie diverse oefenvormen en praktische tips. Deze zijn als volgt te gebruiken:

- preventief zodat je zoveel mogelijk voorkomt dat je (extra) klachten krijgt
- in stressvolle tijden om de nadelige gevolgen van langdurige stress zoveel mogelijk te voorkomen
- om in balans te blijven zodat je lichamelijk een geestelijk meer energie hebt zodat je de dingen kunt doen die jij graag wilt

De oefenvormen, tips en handvatten zoals in deze serie staan beschreven, zijn onderverdeeld in een aantal categorieën.

De eerste categorieën borduren voort op vier van de vijf basisingrediënten zoals je hebt kunnen lezen in het e-book '[Reuma in je lijf, 5 eye-openers voor meer energie](#)'. Doel is je lichaam en geest sneller te laten herstellen, of je bent makkelijker in staat de dingen te doen die jij graag wilt.

Denk aan het optimaal gebruik van je ademhaling, tips voor gezond bewegen, hoe jij je lekker kunt ontspannen en aandacht voor je slaappatroon.

Als extra's zijn de volgende onderwerpen toegevoegd: aandachtsoefeningen, hoe sta je stevig, de zogenoemde grondingsoefeningen, en het positieve effect van schrijven. Zo heb je meer handvatten om jouw ideale mix te vinden waar jij je prettig bij voelt.

Experimenteer met deze oefeningen. Zo kom je er achter welke combinaties voor jou het beste werken. Een strikte scheiding tussen de oefenvormen is niet te maken. Er zijn oefeningen die elkaar overlappen.

Zo kan een ademhalingsoefening ook prima als ontspanningsoefening of grondingsoefening werken. Blijf ermee spelen en ervaar wat voor jou het beste voelt.



Volgende keer: aanbrengen van ritme in je leven.