



Zelfstandig trainen met langdurige pijn

Je hebt langdurige pijnklachten en je hebt van ons, van je arts, of van iemand anders begrepen dat je je pijnklachten positief kunt beïnvloeden door te sporten. Hoe pak je het aan? Houd rekening met de volgende punten!



1. Kies iets wat je leuk vindt!

Door te kiezen voor iets waar jij vrolijk van wordt, is het makkelijker om het vol te houden en met plezier te sporten.



2. Stel haalbare doelen

Zorg voor doelen op de korte en langere termijn die realistisch zijn om gemotiveerd te blijven en resultaat te zien.



3. Zorg voor succeservaringen

Door te letten op wat goed gaat en waar je beter in wordt, krijg je meer vertrouwen in je lijf!



4. Houd rekening met belasting en belastbaarheid

De ene dag is de andere niet. Soms ben je door drukte, stress of bijvoorbeeld een verkoudheidje minder belastbaar. Pas je training hier op aan en accepteer dat het nu tijdelijk even iets minder gaat.



5. Krijg inzicht in je klachten

Kies de juiste training die op dat moment bij je past. Soms kun je beter kiezen voor een zwaardere training, en een andere keer juist voor rustige oefeningen of een wandeling in de natuur.



6. Begrijp dat pijn oké is en niet per se schade betekent

Pijn tijdens of na het trainen is niet per se erg. Je mag best matige pijn hebben die tot een aantal uur na de training blijft. Dit wil niet zeggen dat je iets verkeerd gedaan hebt.



7. Vertrouw je lichaam en vraag eventueel om advies

Het lichaam is sterk en flexibel en goed in aanpassen! Twijfel je of je wel op de goede weg zit? Vraag een expert om met je mee te denken. Hier onder staan onze contactgegevens.

Meer info of een afspraak?

- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- fysio@smcp.nl

