

## **DO'S EN DONT'S VAN SPORTEN EN BEWEGEN ALS JE MUCO HEBT**

### **Tijd om jezelf een beetje te belonen door... te sporten en bewegen!**

*Ervaren kinesist Dirk van den Eynden* zet een paar praktische tips op een rijtje voor mensen die willen sporten (of weten dat ze meer zouden moeten bewegen) en dit op een leuke, veilige en gezonde manier willen doen. Vooral veel 'do's' en niet te veel 'dont's' gelukkig, want... sporten is fun!

### **Een dynamische levensstijl hoort zonder twijfel bij de "muco-training"**

- Sporten is een spel. Kies een activiteit of sport die je op de eerste plaats plezier bezorgt en een bron van ontspanning is.
- Laat zo veel mogelijk de wagen in de garage staan... ga te voet, neem de fiets
- Laat liften, roltrappen... neem de trap
- Feest, dans, beweeg... in een tabaksvrije omgeving
- Plan je activiteiten op vaste dagen, het groeit snel uit tot een goede gewoonte
- Blijf ook in de winter voldoende bewegen.
- Samen bewegen is veel leuker dan alleen.

### **Let op je voeding**

- Vergeet het ontbijt niet: start de dag niet zonder te tanken!!
- Neem in de winter extra vitamine C door de typische wintergroenten, zoals prei, witloof, spruitjes en citrusvruchten zoals sinaasappels, mandarijnen... Opteer voor een verscheidenheid aan kleuren en smaken van fruit en groenten: rood, groen, geel, oranje. Hoe meer kleurverschil, hoe gevarieerder de smaak en voordelen.
- En natuurlijk ook voldoende drinken voor, tijdens en na de activiteiten!

### **Actief zijn zorgt voor ritme. Ritme zorgt voor actie.**

Luister naar je favoriete CD of zet je MP3, I-Pod of wat je ook aan techniek in huis hebt aan.... om op te ruimen, te poetsen, te strijken, te wandelen, lopen,.... Een paar noten muziek geven zin om te bewegen.

### **Geen zin om lid te worden van een sportclub?**

- Een sport vinden die bij je past is even belangrijk als het beoefenen ervan. Doe activiteiten die je graag doet en die je regelmatig dagelijks kan doen.
- Probeer te genieten van je inspanningen en maak deze telkens wat langer.
- Beweeg zoveel mogelijk buiten in de natuur of park.
- Noteer alles in een dagboek. Het motiveert je om verder te doen, een te hoog tempo zonder rustpauzen belast teveel het hart en gewrichten.
- 5 minuten joggen = aan een inspanning van 10min zwemmen = 15 min fietsen
- (EN-tip van de redactie- volg het voorbeeld van de vele jongeren en volwassenen met muco: koop met steun van ons JOVOfonds een Wii aan en beweeg, dans en speel er lustig op los in je eigenste living of als het moet zelfs ziekenhuiskamer)

### **Veilig en gezond sporten**

- Zorg voor een goede geventileerde ruimte (geen tocht)
- Zorg voor goed schoeisel met voldoende schokabsorptie
- Opwarmen, voldoende lang, is onontbeerlijk
- Zorg voor voldoende rustpauzen, luister naar je lichaam en forceer niet. Te lang of krampachtig blijven volhouden doet meer kwaad dan goed. Spierpijnen zijn een signaal !
- Let op voor afkoeling na beweging of sporten
- Bij matige kortademigheid: puffen 10 minuten voor aanvang van de oefeningen
- Oefen niet als je koorts of hevige kortademigheid hebt. Bij een begin van een infectie is het beter om het wat rustiger aan te doen en te rusten in plaats van kost wat kost te sporten.
- Staak het oefenen als je last hebt van hartkloppingen, duizeligheid, extreme dyspnoe,... Blijven zulke symptomen langer dan een halfuur duren, raadpleeg je longarts.
- Schaf je een hartslagmeter aan. Zo kan je beter je prestaties opvolgen (bij de mucovereninging kan je met een voorschriftje van je arts gratis een zuurstofsaturatie- en hartslagmeter uitlenen)

### **Ideetjes om elke dag op een leuke manier te bewegen én tijd te winnen!**

- Broodjes halen te voet of met de fiets
- Tuinieren
- Lukt de zon buiten ? Tijd voor een fietstochtje!
- Een halte vroeger afstappen van de bus of uit de auto
- Wat verder parkeren om nog een minuutje extra te wandelen
- Neem de trap in plaats van de lift of de roltrap
- Neem de hond wat langer dan gewoonlijk mee uit
- 30 minuten, dat is ook 3 x 10 minuten!

### **En als het regent...?**

- Ga al dansend samen stofzuigen
- Voer samen al de herstellingen uit die je al zo lang uitstelt
- Als je dan toch nat wordt, kan je evengoed gaan zwemmen

### **Lichaamsbeweging verbetert de levenskwaliteit**

Dank zij meer beweging gaat de levenskwaliteit aanzienlijk vooruit! Wat je allemaal niet krijgt voor de prijs van één?!

Bewegen bevordert de weerstand tegen vermoeidheid, geeft meer zelfvertrouwen, vermindert angsten en depressies, helpt relaxen en meer ontspannen zijn én verbetert de slaapkwaliteit! En natuurlijk ga je je ook lichamelijk beter voelen zoals hier in dit blad al uitgebreid aan bod kwam.

Sommige van de mooiste dingen in het leven zijn gratis, maar de dingen die het meeste bevrediging schenken, zijn meestal de dingen waar we hard voor moeten werken. "Alle grote prestaties vergen tijd" wist Maya Angelou het zo mooi te omschrijven. De 15<sup>de</sup> Graaf Van Derby zei ooit "Mensen die geen tijd hebben voor beweging, zullen tijd moeten maken voor ziekte.

**Tijd dus om jezelf een beetje te belonen door... te sporten!**