

Kies wat je leuk vindt!

Bewegen is altijd een moeilijk onderwerp maar helemaal voor een sarcoïdosepatiënt. Óf je wilt bewegen en je kunt het niet, óf je moet bewegen en je wilt het niet.

Na een halfjaar complete bedrust kwam ik een arts tegen die mij 'verplicht' naar fysiotherapie stuurde. Niet dat ik er beter van werd, maar ik voelde me wel beter en kon mijn 'leven weer leven'. Naar buiten, een rondje lopen, een boodschapje doen. Dat ging niet zonder slag of stoot.

Ik begon met een rondje wandelen door de straat, daarna twee rondjes en ten slotte een rondje om het blok. Tot ik 'fit' genoeg was om naar de fysiotherapeut te gaan. Een drama vond ik dat. Stond je tussen allemaal 'patiënten' een beetje oefeningen te doen. En ik was zo sportief... vroeger. Ik vond het dan ook helemaal niets en ben net zo vaak gestopt als weer begonnen want ik voelde wel aan dat bewegen toch wel de sleutel tot 'succes' was. Ik ging naar een nieuwe fysio, een andere fitnessschool, begon met een personal trainer.

En dan heb ik het nog niet over alle tips van 'gezonde' mensen om me heen om conditie en of spierkracht op te bouwen. Ik kreeg hardloopschema's (?), moest duurtrainen, dan weer intervaltrainen en dat alles afwisselen met krachttraining. Eiwitdiëten en proteïneshakes, alles is langs geweest en ik vond het een drama.

Tot ik in contact kwam met yoga. Daar gaat het helemaal niet om wat iemand kan of hoe het moet, maar wat jij kunt. En dat je de bewegingen uitvoert op de voor jou best mogelijk manier. Dán doe je het goed. Dit vond ik leuk. En daar gaat het dus om. Daar kwam ik ook achter tijdens het interview met Catharina Colli (pagina 8).

Ook voor een sarcoïdosepatiënt geldt de Nederlandse norm van bewegen. Vijf keer per week een halfuurtje bewegen is genoeg om 'gezond' te blijven. En dan kun je dus doen wat je leuk vindt. Dat is goed voor je. Dus geen ellenlange saaie oefensessies in de sportschool meer voor mij, maar lekker wandelen, fietsen en yoga doen. Maar je kunt ook gaan dansen of zwemmen bijvoorbeeld.

Je wordt echt blijer, fitter, energiever en gelukkiger als je beweegt. Maar doe dus wel iets wat je leuk vindt!
Beweeg ze!

Lenneke Vente, redactielid, is 37 en woont met haar man en zoon Noud (3) in Amsterdam.



*'Beter dan ooit'
behoort wel tot de
mogelijkheden*

**Meer weten
of reageren?**

redactie@sarcoidose.nl