



Beweegprogramma Fybromyalgie

Wat is Fibromyalgie?

Fibromyalgie (FM) betekent letterlijk: pijn in bindweefsel en spieren. Fibromyalgie wordt ook wel 'weke delen reuma' genoemd. Het komt voor bij ongeveer twee op de honderd volwassenen, vooral bij vrouwen.

Fibromyalgie is een chronisch pijnsyndroom bestaande uit algemene spierpijn en spierstijfheid gepaard gaande met (soms extreme) vermoeidheid, slaapstoornissen, hoofdpijnen, angsten, depressies, allergieën, concentratie- en geheugenstoornissen, temperatuurverhogingen en darmklachten.

Diagnose

Het stellen van de diagnose fibromyalgie is een niet eenvoudig, aangezien de symptomen bij veel andere aandoeningen voor kunnen komen. Er is nog geen test of bloedonderzoek voorhanden om fibromyalgie vast te stellen en ook op röntgenfoto's is er niets te zien. Vaak wordt de diagnose fibromyalgie mede gesteld op basis van uitsluitel. Mensen met fibromyalgie hebben vaak een hele zoektocht achter de rug voordat ze met zekerheid weten dat hun klachten fibromyalgie genoemd mogen worden.

Na de diagnose

Fibromyalgie betekent dat uw leven behoorlijk overhoop ligt. U wordt geconfronteerd met klachten als pijn, slapeloosheid en snel moe zijn. Pijn dwingt de mens ertoe zijn grenzen opnieuw te leren kennen en waar mogelijk de leefwijze erop aan te passen. Fibromyalgie wordt gekenmerkt door zijn grillige verloop. De ene dag gaat het goed en de andere dag is het mis.

Actief leven met fibromyalgie

Om beter te kunnen omgaan met fibromyalgie kunt u deelnemen aan dit beweegprogramma: 'Actief leven met fibromyalgie'.
In dit programma wisselen theorie en praktijk elkaar af.

De doelen van het programma zijn:

- Grip krijgen op uw leven met fibromyalgie
- Kennis krijgen van gedrags-, emotionele- en belevingsfactoren die van invloed zijn op uw klachten
- Weten welke manier van bewegen u fit houdt
- Inzicht krijgen in het ziektebeeld
- Reactivering binnen uw grenzen.
- Verbeteren van uw conditie
- Leren ontspannen

Aanmelding en informatie

Voor dit programma heeft u een uitgebreide aanvullende verzekering nodig.
Voor meer informatie over dit beweegprogramma kunt u terecht bij onze secretaresse.