

Webinar 'Vermoeidheid en MS' – Tips & Tricks

Bewegen is goed, veilig én vermindert vermoeidheidsklachten.

Delphine Van Laethem, expert in de revalidatie- en fysiotherapie

Bewegen is niet alleen goed voor je, maar het is ook veilig. Bovendien vermindert het vermoeidheidsklachten. Daarom wordt aan personen met MS ook geadviseerd om minstens 2,5 uur per week te bewegen.

Uithouding / conditie

Beweeg 2 à 3 keer per week aan een matige intensiteit.

Weerstand / kracht

Doe 2 à 3 keer per week vijf tot tien verschillende oefeningen.

Flexibiliteit

Dagelijks stretchoefeningen doen is een goed idee.

Evenwicht / coördinatie

Doe 3 à 6 keer per week evenwichts- en coördinatie-oefeningen. Dit kan bijvoorbeeld een vorm zijn van pilates, dans, yoga, balanceeroefeningen ...