

# CHRONISCHE PIJN EN OEFENEN

**Oefenen** is een effectieve behandeling om pijn te verminderen

**Fysiotherapeuten** hebben unieke vaardigheden om specifieke oefenprogramma's op te stellen en te begeleiden



## Voordelen van oefenen bij chronische pijn



### Beweeglijkheid

Behoudt beweeglijkheid en mobiliteit



### Fitheid

Verbetert de conditie van hart en bloedvaten



### Kracht

Bouwt en behoudt spierkracht



### Stemming

Verbetert stemming en algemeen welbevinden



### Controle

Vermindert angst en leidt tot meer controle over het leven



### Pijn management

Helpt de pijn te controleren en verbetert vertrouwen om deel te nemen aan activiteiten