

Waarom is bewegen belangrijk bij een schildklierandoening?

Je schildklier speelt een grote rol in je energiehuishouding en de werking van je organen, spieren en hart. Een schildklierandoening kan daardoor invloed hebben op je mogelijkheden om te bewegen en te sporten. Het kan dan ook moeilijk zijn om actief te blijven, zeker als je erg moe of kortademig bent, of last hebt van spier- en gewrichtspijn.



Toch is het belangrijk om in beweging te blijven voor je conditie en mentale gezondheid. Uiteraard is het hierbij van belang om je grenzen te bewaken. Een korte wandeling of bewegen bij kleine, huishoudelijke taken, kunnen al een positief effect hebben.

Voor veel mensen met een schildklierandoening is sporten gelukkig wél goed mogelijk, zelfs topsport. Schaatsster Irene Schouten had bijvoorbeeld eerst te maken met een te snel werkende en later met een te traag werkende schildklier.

Handige tips

- Bouw je activiteit rustig op, zodat je lichaam kan wennen aan inspanning.
- Luister naar je lichaam en staar je niet blind op opbouwschema's. Ieder lichaam is anders.
- Heb je aanhoudende beweegklachten? Vraag om advies bij een arts of specialist.
- Heb je last van blessures? Zoek begeleiding bij een sportarts of fysiotherapeut als dat nodig is.



Meer weten?

Bewegen is onderdeel van het thema Leefstijl. Bezoek het dossier op schildklier.nl/leefstijl voor meer informatie over voeding, bewegen, zingeving en slaap.