

BLESSURES

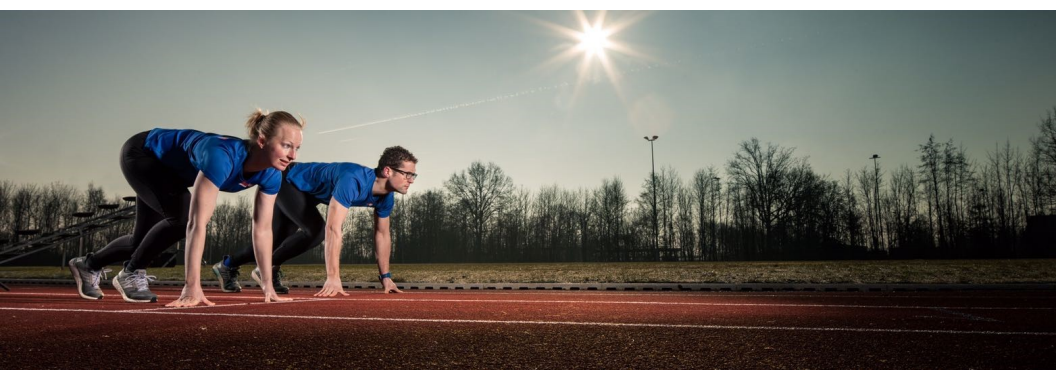
**7 TIPS OM SNELLER TE
HERSTELLEN DAN JE
OOIT HAD GEDACHT,
OOK AL HEB JE ALLES
AL GEPROBEERD**

DOOR BART & GEMMA

@FYSIODECOMMISSARIS

#BLESSURES

HERSTELLEN IS TOPSPORT!



INLEIDING

Help! Je bent geblesseerd wat nu? Gelukkig kun je zelf veel doen om te zorgen dat je zo snel mogelijk weer hersteld. Met deze 7 tips zal je herstel zeker sneller en beter gaan verlopen.

Misschien zit er een tip bij waar je wat meer moeite mee hebt. Dat is ook een uitdaging. Je verwacht wat van je lijf qua herstel, geef het dan ook de randvoorwaarden om dat zo goed mogelijk te doen. Herstellen is topsport! Lukt een onderdeel hiervan niet zo goed dan helpen wij je.

Succes!

Bart & Gemma

1.

HEB VERTROUWEN IN JEZELF EN JE LIJF! BE POSITIVE!

We weten uit ervaring en wetenschappelijk onderzoek dat mensen die vertrouwen hebben in het herstel beter herstellen. Je beïnvloedt met je gedachten je immuunsysteem! Vertrouw op jezelf, de herstel-mechanismes en de begeleiding die je daarin krijgt! Er zijn blessures waarvoor je enorm veel geduld moet opbrengen en die veel tijd en energie kosten.

2 TIPS OM POSITIEF TE DENKEN

- * Begin de dag met de vraag 'Waarom is dit een prachtige dag?'. Zo begin je de dag met positieve gedachtes.
- * Eindig de dag met het bedenken van 3 'dingen' waar je dankbaar voor was op

deze dag. Wees creatief hierin. Daag
jezelf uit elke dag andere 'dingen' te
benoemen.

2.

GEBRUIK JE MOTIVATIE VAN VOOR JE BLESSURE

Dat is voor jezelf en je therapeut een stuk gezelliger. Je hebt nu een ander doel, namelijk herstellen.

STEL JEZELF DE VOLGENDE VRAGEN

- * Wat wil ik weer doen als ik hersteld ben? Want daarvoor doe je dit alles.
- * Hoe ga ik het herstel aanpakken?
- * Hoeveel tijd kost dat herstel?

Schrijf je antwoorden op en kijk er regelmatig naar. Schaaf het bij, daar waar nodig.

Heel belangrijk hierbij is dat je je probeert te focussen op wat je allemaal al wel kan. Dat is een stuk leuker!

3.

STEL NIEUWE DOELEN

Nieuwe doelen houden je scherp en gemotiveerd! En dat is precies wat je nu nodig hebt.

Je kunt dit doen door je doel specifiek te maken, dus niet zeggen 'Ik ga deze week weer sporten', maar 'Ik ga 2 kilometer joggen'. En niet 'ik ga iets sociaals doen', maar 'Ik ga Emma vragen of ze deze week iets wil afspreken met me'.

4.

SLAAP MINIMAAL 8 UUR PER NACHT

Werd je de afgelopen periode fris en uitgeslapen wakker? Zonder wekker? En zonder dat je meteen aan de koffie wilde? Als het antwoord op één van deze vragen 'nee' is, dan heb je niet genoeg geslapen.

En waarom is slaap dan zo belangrijk? Het is essentieel voor je immuunsysteem, je afweersysteem! En dat afweersysteem is essentieel om jou van je blessure af te helpen!

EEN AANTAL SLAAPTIPS

- * Leg je mobiele telefoon niet naast je bed of zet die op de vliegtuigstand, zodat je niet toch iedere keer die appjes nog

leest. En dus ook geen tv in je slaapkamer òf die staat uit als het bedtijd is

- * Ga altijd rondom dezelfde tijd naar bed en ook uit bed. In het weekend mag je best wat langer liggen, maar maximaal 2 uur later dan je gewend bent
- * Vermijd roken en cafeïne-houdende dranken in de avonduren en gebruik geen zware maaltijden laat in de avond

Je kunt er een boek over schrijven! En die zijn er. Nieuwsgierig? Lees dan het boek 'Slaap' van Matthew Walker.

Wil je een leuke korte podcast erover luisteren? De Universiteit van Nederland, aflevering 204: Hoe kan slaap je leven veranderen?

5.

EET GEZOND

Gezond eten, dat is je brandstof en ook hiermee beïnvloed je weer je immuunsysteem!

DE EETTIPS

- * 2 stuks fruit per dag
- * Minimaal 250 gram groente per dag
- * Zo min mogelijk suikers eten. En dat zit natuurlijk in die lekkere reep chocolade, die ongelofelijk lekkere snoepjes, het overheerlijkst ijs, frisdrank. Eigenlijk alles wat te lekker is...
- * Eet volkoren producten zoals (grof) volkoren brood, zilvervliesrijst, volkoren pasta of de pasta gemaakt van linzen
- * Drink geen alcohol en neem geen cafeïne (koffie, energydrinks) en theïne. Je kunt cafeïnevrije koffie en kruidenthee (bijvoorbeeld rooibos,

kamille, munt) drinken. Kun je echt niet zonder die cafeïne? Oké oké, maar dan maximaal 2 kopjes per dag.

6.

NEEM TIJD OM TE ONTSPANNEN

Want om hard te herstellen van alle inspanningen die je doet, moet je ook hard herstellen. Zowel fysiek als mentaal is het geweldig om even tijd voor jezelf te nemen en te ontspannen.

WAT DOE JE DAN?

- * Ga lekker zitten met wat drinken erbij
- * Lees een boek
- * Luister naar muziek
- * Mediteer, hier valt 'mindfulness' ook onder. [De Mindfulness app](#) is gratis en goed
- * Tekenen, schilderen, knutselen

7.

BEWEEG

Door regelmatig in beweging te komen herstel je sneller, de ouderwetse term 'rust roest' is echt waar. Dus ongeacht wat voor blessure je hebt, van stilzitten herstel je minder goed. De dosering van je beweging is wel belangrijk. Probeer binnen de pijngrens te bewegen. Gaat vanwege je blessure wandelen niet ga dan fietsen of zwemmen. En gaat bijvoorbeeld 30 minuten fietsen niet doe dan 3 x 10 minuten. Hier maak je dus weer gebruik van punt 2 en 3, want dit is een onderdeel van hoe je het herstel gaat aanpakken en dit is je nieuwe doel voor de komende tijd.

OVER FYSIOTHERAPIE DE COMMISSARIS

JE ZIT BIJ ONS ALTIJD GOED,
WANT WE HEBBEN ALLE
SPECIALISATIES IN HUIS!



Commissaris de Vos van Steenwijklaan 2
7942 XK Meppel
0522-255555 | 06-83859192
www.fysiodecommissaris.nl
info@fysiodecommissaris.nl