

Uitkomst persoonlijk bewegeadvies



Zorginstelling: UMCG
Patientnummer: 2007566
6 oktober 2020

Bewegen

In een normale week, op hoeveel dagen heeft u 30 minuten of meer bewogen?

minder dan 5 dagen in de week



Heeft u in een normale week minimaal 2,5 uur (dus 150 minuten of meer) bewogen?

Ja



Motivatie

Hoe gemotiveerd bent u, op een schaal van 1 tot 10, om uw beweeggedrag te veranderen? [1: helemaal niet - 10: heel erg]

7

Zou u uw beweeggedrag willen bespreken of heeft u een sport gerelateerde vraag aan een leefstijlcoach?

Ja

BMI

U heeft een BMI van: **27.17**



<18,5



18,5-25



25-30



>30

Hoofddiagnose

Orthopedie - (voorlopige) hoofddiagnose voor behandeling: **Knie patiënt**

Advies

U komt **wel** in aanmerking voor leefstijlbegeleiding.
Een leefstijlcoach zal dit verder met u bespreken.

De **voordelen** van meer bewegen bij een **Knie patiënt** zijn dat:

- Bewegen beschermt het (aangetaste) kniegewricht door de spieren er omheen te versterken en soepel te houden.

- Sterkere spieren zorgen voor meer steun. Daardoor neemt de belasting op uw kniegewricht af en kunnen uw pijnklachten aan uw knie afnemen.
- Uit onderzoek blijkt dat mensen die meer bewegen zich ook fitter en vitaler gaan voelen.
- Door meer te bewegen kan uw gewicht afnemen. Als u voldoende beweegt heeft u een kleinere kans op leefstijl gerelateerde aandoeningen, zoals: suikerziekte, hart- en vaatziekten en gewrichtsklachten.
- Daarom is dagelijks bewegen goed voor uw gezondheid en werkt het goed tegen uw knieklachten.

Gebruik altijd uw gezond verstand bij het bewegen. Als u twijfelt, raadpleeg dan uw huisarts of behandelend arts.

UMCG - Rapport versie 1.11 - Powered bij RoQua