



Wandelen met chronische aandoeningen

Door **Anne-Mieke Huisman**

Ronde 4 - nr. 41 THEORIESESSIE

Anne-Mieke Huisman, werkzaam als

- fysiotherapeut, specialisatie: Hart/Vaat/Longaandoeningen/Geriatrie

- docent bij diverse opleidingen met als aandachtsgebied: sporten met chronische aandoeningen

Wandelen met chronische aandoeningen

Voor mensen met Hart/Vaat/Long/Reuma aandoeningen blijkt de wandelsport bij uitstek een geschikte manier om vorm te geven aan de wens een gezondere leefstijl aan te nemen.

Het biedt goede mogelijkheden om functioneel te trainen aan verbetering van het cardiorespiratoire (hart/long-) en van het neuromusculaire (zenuw/spier-) systeem en niet te vergeten van het zelfvertrouwen.

Bij het buiten sporten kunnen zich ook belastende omstandigheden voordoen die risico's met zich mee brengen voor de minder belastbare deelnemer. Op het waarom hiervan en op welke manier de training vorm te geven, zal in deze workshop worden ingegaan.

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/anne-mieke-huisman-kijkuit-9691b3a4/>