



Bewegen is héél belangrijk indien je last hebt van aambeien. Ik kan me nog goed herinneren dat ik niet goed kon bewegen wanneer ik aambeien had. Stappen was al een marteling bij mij. In zulke gevallen spreekt het voor zich dat je geen marathon moet gaan lopen... Dan kun je beter rustig blijven en niet te veel sporten.

In zulke gevallen raad ik aan om de druk op de aambeien te verlagen zonder te sporten. Dit kun je doen door snachts niet op je rug te slapen maar op je borst of zij.

Ook kun je een donut kussen kopen en op je stoel leggen. Zo zit je lekker comfortabel maar zet je geen druk op je aambeien!



Zo ziet een donut kussen er dus uit maar dat wist je waarschijnlijk al... Je kunt dit in de meeste meubel zaken wel kopen. Vind je dit niet? Dan kun je het nog steeds op het internet bestellen. Dit kost zo een €25: <http://diversen.aanbodpagina.nl/zitring-donut-kussen-aambeien-kussen-zitkussen1>

Kun je wel zonder pijn of last sporten dan kun je één van volgende sporten uitoefenen om ervoor te zorgen dat je constipatie tegen werkt en zo aambeien in de toekomst doet voorkomen!

Wandelen:

De meest uitgeoefende sport en velen noemen het zelfs geen sport. Je beweegt en daar gaat het om. Je moet er geen records met verbreken, en daarom dat velen het geen sport noemen, maar dat is ons doel ook niet.

Ons doel is om gezonde beweging te hebben zodat onze stoelgang optimaal blijft. Wandelen is ideaal voor oudere mensen die niet kunnen joggen door knieklachten. Wandel zo een 20-30 minuten per dag.

Je kan dit ook opdelen in meerdere malen per dag. Dus 2 maal 15 minuten tijdens je werk pauzes. Probeer niet te eten tijdens het sporten en ook niet tijdens het wandelen. Wil je eten? Zet je dan neer en eet op je gemak. Wil je sporten, eet dan niet en sport.

Joggen:

Een iets meer intensieve vorm dan wandelen is joggen. Ook dit is een heel goede vorm van sport tegen aambeien. Niet te intensief maar toch voldoende om de darmen hun werking te stimuleren.

Dansen:

Ook dansen is een goede sport tegen aambeien. Met een goed muziekje op de achtergrond en fijne vrienden kun je snel een half uur dansen zoals zumba. Je kunt ook andere dansen doen of zelfs touwtje springen... Het maakt niet veel uit zolang je maar beweegt!



Zwemmen:

Ook zwemmen is een goede vorm van sport indien je last hebt van constipatie. Ook hier wordt weinig druk op de darmen gezet en krijgt je lichaam en darmen een stimulans om te werken.

Sporten die je beter NIET doet

Hardlopen:

Veel te intensief. Hierdoor kun je de druk op de darmen juist vergroten waardoor je aambeien en constipatie juist de kans geeft om zich te ontwikkelen!

Krachtraining:

Ook deze sport zorgt voor een grote druk op de darmen waardoor constipatie kan ontstaan met aambeien als resultaat. Elke sport waar je zware voorwerpen met heft kun je beter vermijden indien je last hebt van aambeien.

Boksen/ kickboksen:

Ook deze sport is veel te intensief en kan een hevige druk op de darmen veroorzaken. Personen met aambeien zullen in de meeste gevallen niet in staat zijn om te boksen dus eigenlijk is deze informatie overbodig, ik zet het er toch even bij.

Buikspieroefeningen:

Buikspieroefeningen zijn heel slecht indien je last hebt van constipatie. Ze zorgen dat je darmen zich gaan bedrukken waardoor stoelgang vast kan zitten in de darmen.

Zo veel mogelijk vermijden. Indien je toch buikspieroefeningen wilt doen, zorg er dan voor dat je gaat wandelen na je buikspieroefeningen om constipatie te voorkomen.

Ook kun je buikspieroefeningen doen terwijl je aan een stang of boom hangt. Je laat

je dan hangen en heft je benen op, zo train je de onderste buikspieren en voorkom je dat je darmen ingedrukt worden.



Op bovenstaande foto zie je hoe het moet. Je start in positie A en gaat naar positie B. Positie C moet je niet doen tenzij je gevorderd bent en dit kan. Maar het is zeker niet nodig.

Doe je dit dan ga je de darmen minder indrukken waardoor constipatie vermeden wordt.

Conclusie:

Zoals je ziet hoeft je niet extreem te sporten, integendeel. Enkele keren per week bewegen is ideaal. Ga met je partner of vriend een ommetje wandelen of sluit je aan in een sport centra zoals een zwemclub.

Bewegen is de boodschap of dit nu wandelen, lopen of touwtjespringen is. Het maakt niet veel uit zolang je maar beweegt.