

# Sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke beperking



In deze factsheet vind je informatie over mensen met een lichamelijke beperking, hun sportdeelname, hoe je hen voor sport en bewegen kunt activeren en hoe je hen kunt bereiken.

## Wat is een lichamelijke beperking?

Bij een lichamelijke beperking heeft iemand één of meer functiestoornissen die invloed hebben op bewegen, zien, horen of spreken. Hierdoor kunnen dagelijkse activiteiten, zoals lopen of horen, moeilijker of niet meer mogelijk zijn. Sommige beperkingen zijn zichtbaar, bijvoorbeeld wanneer iemand een rolstoel of blindengeleidestok gebruikt. Andere beperkingen zijn niet direct zichtbaar, zoals een gehoorbeperking.

Naarmate mensen ouder worden, neemt de kans op een lichamelijke beperking toe. Van de 12- tot 18-jarigen heeft 5,7 procent een beperking, bij volwassenen (18 jaar en ouder) is dit 13,3 procent en bij 75-plussers ongeveer een derde (33%). Vrouwen ervaren vaker een beperking dan mannen (15,6% tegenover 9,8%).

### ➔ Wat is een motorische beperking?

Een motorische beperking is een beperking in het bewegen als gevolg van een ziekte, ongeval of aangeboren afwijking. Denk bijvoorbeeld aan een spierstoornis, amputatie of verlamming van ledematen.

### ➔ Wat is een visuele beperking?

Een visuele beperking betekent dat iemand slechtziend of blind is. Iemand is slechtziend bij een verminderde gezichtsscherpte of een kleiner gezichtsveld. Iemand is blind bij zeer beperkt zicht (minder dan 5%).

### ➔ Wat is een auditieve beperking?

Een auditieve beperking betekent dat iemand slechthorend of doof is. Van slechthorendheid is sprake bij gehoorverlies vanaf ongeveer 35 decibel. Van doofheid is sprake bij gehoorverlies vanaf ongeveer 90 decibel. Iemand hoort dan (bijna) niets meer.

Een lichamelijke beperking kan het gevolg zijn van een chronische aandoening. Zo kunnen mensen met de spierziekte multiple sclerose door verlies van spierfunctie moeite krijgen met bewegen en bijvoorbeeld een rolstoel nodig hebben. Andersom hebben mensen met een lichamelijke beperking een grotere kans op bepaalde aandoeningen.

## Sport- en beweegdeelname

Mensen (12 jaar en ouder) met een lichamelijke beperking voldoen minder vaak aan de beweegrichtlijnen dan de totale bevolking. Een kwart (24,3%) voldoet aan de beweegrichtlijnen, tegenover 45,8 procent van de totale bevolking (12 jaar en ouder).

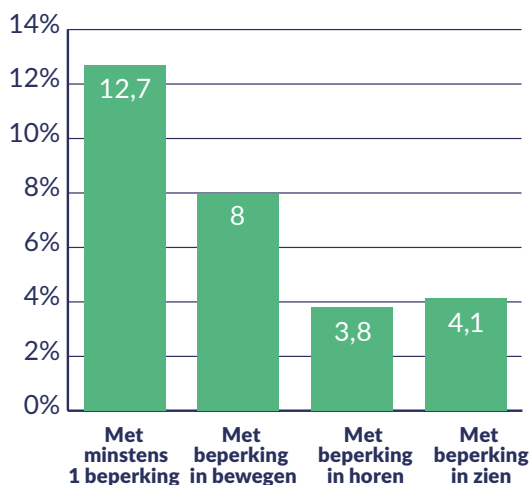
Ook sporten mensen met een lichamelijke beperking minder vaak wekelijks dan mensen zonder beperking. Een derde (29,0%) van de mensen met een lichamelijke beperking (12 jaar en ouder) sport wekelijks, terwijl van de totale bevolking van 12 jaar en ouder ruim de helft (57,8%) wekelijks sport.

Juist voor deze doelgroep is sport en bewegen belangrijk. Regelmatige fysieke activiteit verkleint namelijk de kans op:

- ➔ Overgewicht
- ➔ Diabetes
- ➔ Hart- en vaatziekten
- ➔ Depressie
- ➔ Osteoporose
- ➔ Toename van klachten als gevolg van de beperking, zoals minder spierkracht, conditie en botdichtheid

## Aantal mensen met lichamelijke beperking

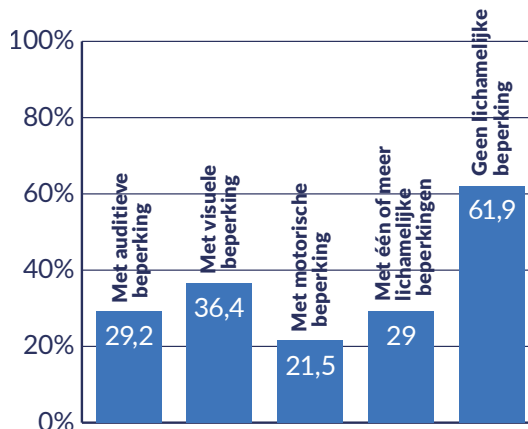
Aandeel mensen met een lichamelijke beperking (minstens 1 in bewegen, in horen, in zien) (12 jaar en ouder, in procenten).



Bron: Gezondheidsenquête 2025 (CBS StatLine, 2026).

## Wekelijkse sportdeelname

Mensen met en zonder lichamelijke beperking die één keer of vaker per week sporten (12 jaar en ouder, in procenten).



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2025, CBS en RIVM (Sport en Bewegen in Cijfers, 2026).

## Mensen met een lichamelijke beperking zijn minder vaak lid van een sportvereniging dan mensen zonder beperking.

8,8 procent van de mensen (12 jaar en ouder) met een lichamelijke beperking is lid van een sportvereniging; bij de bevolking (12 jaar en ouder) zonder beperking is dit 24,1 procent.

12,1 procent van de mensen (12 jaar en ouder) met een lichamelijke beperking heeft een abonnement om te sporten; bij de bevolking (12 jaar en ouder) zonder beperking is dit 28,8 procent.

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2025, CBS en RIVM (Sport en Bewegen in Cijfers, 2026).

*'Iemand die geen beperking heeft, hoeft ook niet eerst naar een sportclub te bellen van 'Mag ik komen sporten?' En dat wil ik eigenlijk ook.'* (Sparreboom et al., 2025)

## Motieven & belemmeringen voor sport en bewegen

### Motieven

- + Gezondheid
- + Fitter worden
- + Sterker worden
- + Plezier en ontspanning
- + Gezelligheid
- + Contacten met anderen

### Belemmeringen

- Pijn tijdens sportactiviteiten
- Vermoeidheid of gebrek aan energie
- Niet kunnen sporten door de beperking
- Gebrek aan financiële middelen
- Activiteiten zijn te prestatiegericht
- Drempel om iets nieuws te proberen

## Hoe stimuleer je sport en bewegen?

- Houd rekening met de beperking en wat iemand nodig heeft en zorg voor toegankelijke en passende accommodaties.
- Zorg voor goede begeleiding door trainers of begeleiders met kennis van de beperking, zodat sporters in een veilige omgeving kunnen deelnemen.
- Stimuleer sociale toegankelijkheid door actief contact en samenwerking tussen sporters te bevorderen, bijvoorbeeld met duo- of teamoefeningen. Betrek iedereen bij de groep.
- Ga in gesprek met sporters over wat mogelijk is en wat zij willen. Soms denkt de sporter zelf minder te kunnen dan in werkelijkheid mogelijk is.

## Aandachtspunten per beperking

### ➔ Motorisch

- Ga in gesprek met de sporter over wat mogelijk is en wat nodig is. Hanteer als uitgangspunt: normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet.
- Let goed op overbelasting, vooral als de beperking recent is. Zowel overschatting als onderschatting komt dan sneller voor.

### ➔ Visueel

- Spreek een hoorbaar signaal af om de aandacht te trekken.
- Gebruik beeldspraak of laat de sporter een oefening voelen, zodat duidelijk is wat je bedoelt.
- Zorg voor een veilige en overzichtelijke omgeving zonder losse spullen op de vloer.
- Gebruik contrasterende kleuren en laat de sporter, indien mogelijk, tegen de lichtrichting inspelen.

### ➔ Auditief

- Spreek een duidelijk signaal af om de aandacht te trekken.
- Spreek duidelijk, gebruik eventueel gebaren en doe oefeningen voor.
- Laat de sporter een oefening eerst bij een ander zien of gebruik beeldmateriaal, bijvoorbeeld op een tablet.

## Hoe bereik je hen?

Mensen met een lichamelijke beperking kun je het best bereiken via de voorzieningen waar zij gebruik van maken, zoals revalidatiecentra en de gehandicaptenzorg.

Het platform [Uniek Sporten](#) biedt een overzicht van passend sportaanbod en brengt mensen in contact met sportconsulenten en aanbieders.

Daarnaast kun je de doelgroep ook indirect bereiken via:

- ➔ De huisarts, sociale wijkteams, fysiotherapeuten en buurtsportcoaches. Zij hebben vaak (een deel van) de doelgroep in beeld
- ➔ Instanties die hulpmiddelen verstrekken (zoals een rolstoel)
- ➔ Regelingen waar mensen gebruik van maken, zoals de Wmo

Er is een [uitgebreide lijst](#) met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen voor deze doelgroep.

Meer cijfers over sportdeelname en bewegen vind je op [Sport en Bewegen in Cijfers](#).  
[Bronnen van deze factsheet.](#)

## Meer factsheets en producten

Lees ook de factsheets over mensen met een visuele beperking, een verstandelijke beperking, een auditieve beperking, een langdurige aandoening, niet-aangeboren hersenletsel, met autismespectrumstoornis en/of ADHD, of kinderen met een beperking. Op [kennisoversportondersteuning.nl](https://kennisoversportondersteuning.nl) vind je informatie over regelingen voor financiën, hulpmiddelen en vervoer.

Benieuwd naar alle producten van Kenniscentrum Sport & Bewegen met betrekking tot mensen met een beperking? Kijk [hier](#).

Dit is een uitgave van het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen.

Contactpersonen: [Nina Derix](#) (Mulier Instituut) en [Biko Blommestein](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen)