

Sport en bewegen voor mensen met een langdurige aandoening



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

Wat is een langdurige aandoening?

Een langdurige aandoening is een ziekte of aandoening waarbij iemand langdurig klachten ervaart, zoals pijn, vermoeidheid of beperkingen in het dagelijks functioneren. Deze klachten houden langere tijd aan, meestal langer dan zes weken tot enkele maanden, en kunnen het dagelijks leven beïnvloeden.

Een langdurige aandoening kan ontstaan door een ziekte of ouderdom en kan leiden tot een lichamelijke beperking. Bijvoorbeeld bij de spierziekte multiple sclerose, waarbij verlies van spierfunctie het bewegen moeilijker maakt. In sommige gevallen is een hulpmiddel, zoals een rolstoel, nodig om te kunnen bewegen of sporten.

Veelvoorkomende langdurige aandoeningen zijn:

- ➔ Hart- en vaatziekten
- ➔ Aandoeningen aan de luchtwegen
- ➔ Aandoeningen aan het bewegingsapparaat (bijvoorbeeld nek- en rugklachten, artrose)
- ➔ Diabetes

Voordelen van sporten en bewegen

Mensen met een langdurige aandoening sporten en bewegen minder dan mensen zonder aandoening, terwijl juist voor hen bewegen van grote waarde is. Regelmatig sporten of bewegen heeft een positief effect op de gezondheid en kan voorkomen dat mensen meerdere aandoeningen (multimorbiditeit) krijgen. Tegelijk zien we: hoe meer aandoeningen iemand heeft, hoe minder de persoon beweegt. Juist daar ligt een kans. Sporten en bewegen leveren niet alleen fysieke voordelen op, maar dragen ook bij aan sociale contacten en kwaliteit van leven.

Voor verschillende aandoeningen gelden specifieke voordelen van sporten en bewegen:

➔ Hart- en vaatziekten

Voor mensen met hart- en vaatziekten is vooral belangrijk dat ze bewegen. Het type activiteit is minder van belang. Zowel duurtraining als krachttraining hebben een positief effect, bijvoorbeeld op bloeddruk en cholesterol. Matig intensief bewegen is hierbij een goed uitgangspunt.

➔ Aandoeningen aan de luchtwegen

Voor mensen met een longaandoening is bewegen belangrijk, ook al kan benauwdheid dit soms lastig maken. Regelmatig bewegen verbetert de conditie en kan klachten en vermoeidheid verminderen. Het is belangrijk om rustig op te bouwen. Matig intensieve inspanning is daarbij vaak een goed uitgangspunt. Denk bijvoorbeeld aan activiteiten zoals wandelen of fietsen, als die passen bij de mogelijkheden van de persoon.

➔ Aandoeningen aan het bewegingsapparaat

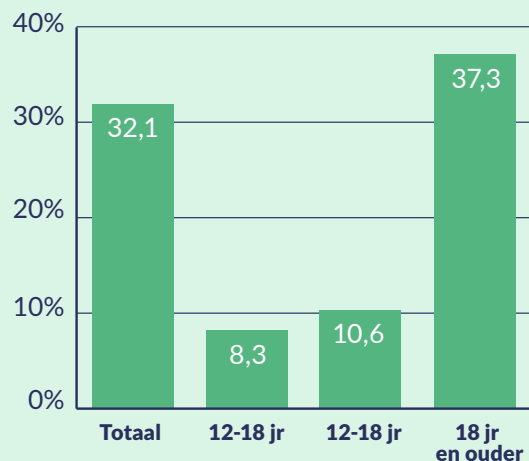
Mensen met artrose hebben vooral baat bij het trainen van uithoudingsvermogen en kracht. Door regelmatig te bewegen, kan de functie van het gewricht verbeteren en kan pijn afnemen. Daarnaast worden de spieren, pezen en banden rondom het gewricht sterker, wat zorgt voor meer stabiliteit. Mensen met deze nek- en rugklachten hebben er baat bij om vanaf het begin te blijven bewegen. Het soort activiteit is daarbij minder belangrijk.

➔ Diabetes

Voor mensen met diabetes is bewegen erg belangrijk. Door sporten en bewegen wordt de werking van insuline gestimuleerd, waardoor soms minder medicatie nodig is. Het is belangrijk om na de maaltijd te bewegen. Regelmatige krachttraining verkleint het risico op hart- en vaatcomplicaties. Daarnaast is het aan te raden om regelmatig krachttraining te doen, onder andere om het risico op hart- en vaatcomplicaties te verkleinen.

Aantal mensen met een langdurige aandoening

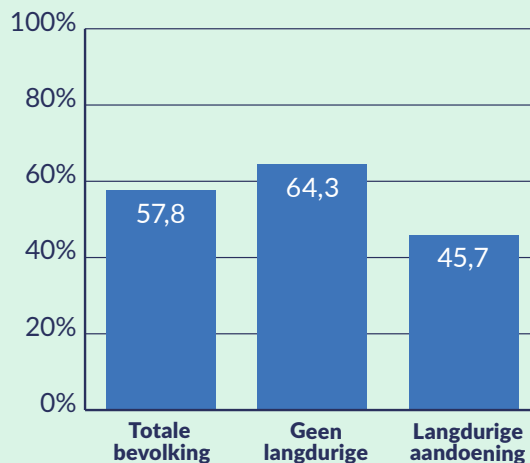
Aandeel mensen met één of meer langdurige aandoeningen (in procenten).



Bron: Gezondheidsenquête 2025 (CBS StatLine 2026).

Wekelijkse sportdeelname

Mensen met en zonder langdurige aandoening 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 langdurige aandoening zijn minder vaak lid van een sportclub dan mensen zonder een langdurige aandoening.

- ➔ 14,6 procent van de mensen (12 jaar en ouder) met een langdurige aandoening is lid van een sportvereniging; bij mensen (12 jaar en ouder) zonder langdurige aandoening is dit 26,3 procent.
- ➔ Een vijfde (21,7%) van de mensen (12 jaar en ouder) met een langdurige aandoening heeft een abonnement om te sporten; bij de bevolking (12 jaar en ouder) zonder langdurige aandoening is dit 29,3 procent.

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

Sporten en bewegen voor mensen met een langdurige aandoening voorkomt meer klachten en/of aandoeningen.

Motieven & belemmeringen voor sport en bewegen

Motieven

- + Goed voor de gezondheid
- + Verbeterde conditie en meer spierkracht
- + Afleiding (hoofd leegmaken, minder stress of beter slapen)
- + (Meer) plezier
- + (Meer) sociaal contact
- + Minder last van lichamelijke of psychische klachten

Belemmeringen

- Vermoeidheid of gebrek aan energie
- Pijn tijdens sportactiviteiten
- Lichamelijke beperkingen
- Angst om niet mee te kunnen op het juiste niveau
- Gebrek aan kennis over mogelijkheden en verantwoord sporten
- Gebrek aan motivatie

Hoe stimuleer je sport en bewegen?

- Advies, ondersteuning en doorverwijzing vanuit de gezondheidszorg kunnen helpen om mensen in beweging te krijgen. Een buurtsportcoach kan hierbij ondersteunen.
- Zorg voor goede begeleiding tijdens activiteiten, bijvoorbeeld door een fysiotherapeut of een trainer met kennis van de aandoening.
- Kies voor laagdrempelige activiteiten dicht bij huis. Denk aan eenvoudige, gezellige en betaalbare vormen van bewegen. Dit verlaagt drempels, vooral voor mensen met weinig beweegervaring, waarbij plezier vaak belangrijker is dan prestatie.

De gevolgen voor sport- en beweegdeelname verschillen sterk per aandoening. Houd daarom altijd rekening met de aard en ernst van de aandoening en met de wensen en voorkeuren van de persoon.



Hoe bereik je hen?

Mensen met een langdurige aandoening kun je het best bereiken via de locaties en voorzieningen waar zij gebruik van maken, zoals patiëntenverenigingen en revalidatie-instellingen.

Ook worden er regelmatig activiteiten voor deze doelgroep georganiseerd, zoals fitnessgroepen bij fysiopraktijken, waar je mensen bij kunt betrekken.

Het platform Uniek Sporten brengt vraag en aanbod samen. Mensen met een langdurige aandoening kunnen hier een passende sport vinden en in contact komen met een sportconsulent of sportaanbieder.

Andere manieren om de doelgroep te bereiken zijn:

- De buurtsportcoach die zich voor deze doelgroep inzet
- De huisarts, het sociaal wijkteam en andere intermediairs. Zij hebben vaak (een deel van) de doelgroep in beeld

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 lichamelijke beperking, een verstandelijke beperking, een auditieve beperking, een visuele beperking, niet-aangeboren hersenletsel, met autismespectrumstoornis en/of ADHD, of kinderen met een beperking. Op 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: [Denise Smit](#) (Mulier Instituut) en [Biko Blommestein](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen)