

Sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke beperking

In deze factsheet leest u meer informatie over deze doelgroep, hun sportdeelname, hoe u hen voor sport en bewegen kan activeren en hoe u deze doelgroep kan bereiken.



Wat is een lichamelijke beperking?

Bij een lichamelijke beperking zijn sommige mobiliteitsproblemen zichtbaar (zoals afhankelijk zijn van een rolstoel of een blinden-geleidestok). Bij een grote groep mensen (bijvoorbeeld met een gehoorbeperking) is de beperking niet (direct) waarneembaar. Mensen met een lichamelijke beperking hebben één of meer functiestoornissen, in samenhang met een permanente lichamelijke afwijking. Dit kan gaan om een stoornis in het bewegen, zien, horen of spreken. Het gevolg is dat mensen normale activiteiten, zoals lopen of horen, niet of in mindere mate kunnen uitvoeren.

Naarmate mensen ouder worden, hebben zij eerder een beperking. In de leeftijd van 12 tot 65 jaar heeft 11% een beperking en in de leeftijd van 65 tot 79 jaar heeft 23% een beperking. Vrouwen in bijna alle leeftijdsgroepen (13%) ervaren vaker een beperking dan mannen (8%).

Wat is een motorische beperking?

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

Wat is een visuele beperking?

Wanneer iemand blind is (<5% zicht) of als iemand slechtziend is (verminderde gezichtsscherpte en gezichtsveld).

Wat is een auditieve beperking?

Wanneer iemand doof (>90 decibel aan gehoorverlies) of slechthorend is (wanneer gehoorverlies is opgetreden, vanaf 35 decibel).

Een lichamelijke beperking kan het gevolg zijn van een chronische aandoening. Mensen met de spierziekte multiple sclerose kunnen bijvoorbeeld door de vermindering van hun spierfuncties in een rolstoel terecht komen.

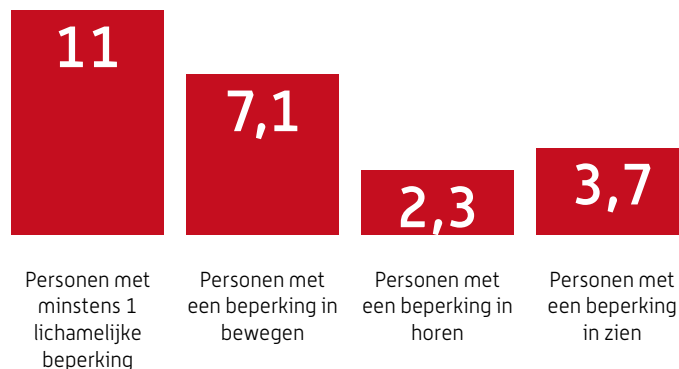
Sportdeelname

Mensen met een lichamelijke beperking sporten minder dan mensen zonder beperking. Sporten is voor deze doelgroep belangrijk, aangezien inactiviteit de kans verhoogt op:

- Overgewicht;
- Diabetes;
- Hart- en vaatziekten;
- Depressie;
- Versterking van (bijkomende) symptomen van de beperking, zoals minder spierkracht, conditie, botdichtheid, etc.

Aantal mensen met lichamelijke beperking

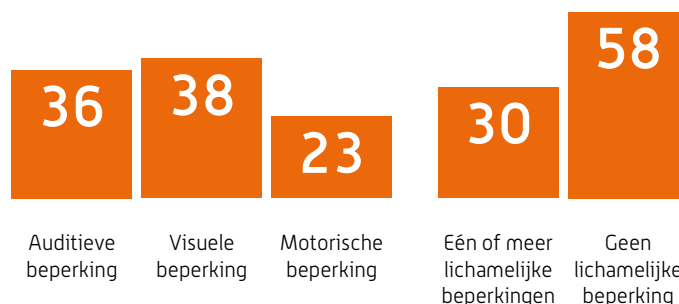
Aandeel mensen met een lichamelijke beperking (minstens 1 in bewegen, in horen, in zien) (12-79 jaar, in procenten).



Bron: OESO, CBS Gezondheidsenquête/ Leefstijlmonitor (2013/2015), bewerking Mulier Instituut

Wekelijkse sportdeelname

Mensen die één keer of vaker sporten per week (12-79 jaar, in procenten).



Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM, 2013-2015, bewerking Mulier Instituut

Mensen met een lichamelijke beperking zijn minder vaak lid van een sportvereniging.

- **41 procent** van de 'wekelijkse' sporters met alleen een lichamelijke beperking is lid van een sportvereniging;
- **39 procent** van de 'wekelijkse' sporters met een fysieke beperking én een chronische aandoening is lid van een sportvereniging;
- Van de 'wekelijkse' sporters zonder lichamelijke beperking of chronische aandoening is **47 procent** lid van een sportvereniging.

Bron: SCP/CBS, VTO'2012; VTO'2014

Mensen met een lichamelijke beperking hebben vaak meer mogelijkheden in sport en bewegen dan zij zelf denken



Motieven voor sport en bewegen

- Gezondheid
- Fitter worden
- Sterker worden
- Plezier/ontspanning
- Gezelligheid
- Contacten met anderen

Belemmeringen voor sport en bewegen

- Vermoeidheid
- Gebrek aan energie
- Gebrek aan mogelijkheden/faciliteiten
- Te weinig informatie
- Pijn en angst

Hoe stimuleer je sport en bewegen?

- Houd goed rekening met de aard en ernst van de beperking. Het is belangrijk om aangepaste en toegankelijke accommodaties te hebben waar mensen met een lichamelijke beperking terecht kunnen;
- Trainers en begeleiders met enige kennis van de beperking is belangrijk zodat mensen in een veilige omgeving kunnen sporten;

- Overleg met de sporters wat mogelijk is en wat zij willen. Soms heeft de persoon met een beperking meer mogelijkheden dan hij of zij in eerste instantie dacht of overschatten zij zichzelf waardoor meer kans op blessures ontstaat.

Motorisch:

- Overleg met de sporter zodat duidelijk is wat de kenmerken zijn van de beperking en welke mogelijkheden de sporter heeft. Hanteer als leidraad: normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet.
- Let goed op dat iemand niet overbelast raakt, vooral wanneer de beperking recent is. Overschatting (maar ook onderschatting) kan dan sneller plaatsvinden.

Visueel:

- Zorg dat je een hoorbaar teken afspreekt om de aandacht van de persoon te trekken. Probeer beeldspraak te gebruiken of laat de persoon de oefening voelen zodat de sporter goed begrijpt wat wordt bedoeld.
- Zorg dat op de vloer geen losse spullen liggen, zodat de sporter vrij kan bewegen. Gebruik felle kleuren wanneer de sporter nog wat zicht heeft en laat de sporter tegen de lichtrichting spelen.

Auditief:

- Spreek een duidelijk signaal af om iemands aandacht te trekken.
- Duidelijk spreken, gebarentaal en/of een oefening voordoen, kan de sporter helpen om de opdracht beter te begrijpen. Het helpt als de sporter de oefening eerst bij een andere sporter kan zien. Beeldmateriaal op een tablet kan hierbij helpen.

Hoe bereik je hen?

Mensen met een lichamelijke beperking kunnen het best worden bereikt door bij de voorzieningen aan te sluiten waar zij gebruik van maken, zoals revalidatiecentra en gehandicaptenzorg. Er is een [uitgebreide lijst](#) met specifieke organisaties, instanties en voorzieningen voor deze doelgroep. Naast directe verenigingen of stichtingen, kunnen mensen met een beperking ook indirect worden bereikt.

- De huisarts, sociale wijkteams, fysiotherapeuten en buurtsportcoaches hebben vaak (een deel van) de doelgroep al in beeld;
- Instanties die het uitlenen van hulpmiddelen regelen (zoals een rolstoel);
- Regelingen waar zij vanwege hun beperking gebruik van maken, zoals de Wmo.

Meer weten?

Wilt u meer weten over de sportdeelname en motieven van mensen met een andere beperking of aandoening? Lees ook de factsheets over mensen met een [chronische aandoening](#), mensen met [niet-aangeboren hersenletsel](#), mensen met een [verstandelijke beperking](#), mensen met [gedragsproblemen en/of autisme spectrum stoornis](#), of [kinderen met een beperking](#). Het RIVM heeft nog meer informatie over drijfveren en belemmeringen voor sport en bewegen voor mensen met een lichamelijke beperking. De verantwoording van onze bronnen kunt u [hier](#) vinden.

Deze factsheet is een uitgave van Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport. Neem voor meer informatie contact op met [Caroline van Lindert](#) (Mulier Instituut) of [Lilian van den Berg](#) (Kenniscentrum Sport).