

Oefenboek actief herstel



AmphiA

Bewegen tijdens een ziekenhuisopname

Hoe oefenen?

Oefeningen liggend

1. Voetflipperen
2. Handpompen
3. Knieën optrekken
4. Bruggetje maken
5. Ruitenwissers
6. Armen buigen & strekken
7. Armen optillen

Oefeningen zittend

1. Hakken-tenen
2. Knie strekken
3. Stappen op de plaats
4. Romp draaien
5. Zit-sta oefening

Oefeningen staand

1. Mini-squats
2. Knie heffen
3. Been zijwaarts heffen

Oefeningen ademhaling

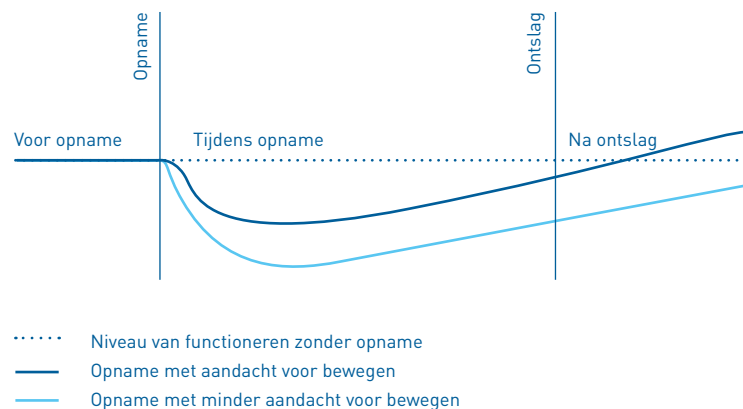
1. Ademhaling verdiepen
2. Kubus ademhaling



Wanneer u in het ziekenhuis ligt, brengt u vaak veel tijd door in bed of zittend. Dat lijkt logisch, maar te weinig bewegen kan nadelige gevolgen hebben voor uw lichaam.

Al na een paar dagen minder bewegen kunnen uw spieren zwakker worden en kunt u conditie verliezen. Hierdoor kunnen dagelijkse handelingen, zoals opstaan, lopen of uzelf verzorgen, moeilijker worden. Door regelmatig te bewegen, kunt u dit zoveel mogelijk voorkomen.

Bewegen helpt om uw spieren sterk te houden, uw bloedsomloop te verbeteren en uw herstel te ondersteunen. Ook verkleint het de kans op complicaties, zoals stijfheid of vermoeidheid. Daarnaast zorgt bewegen ervoor dat u zelfstandiger blijft en sneller weer naar huis kunt. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn. Kleine activiteiten, zoals even uit bed komen, een stukje lopen of eenvoudige oefeningen doen, maken al een groot verschil. Probeer dit meerdere keren per dag te doen, op een manier die bij u past. Elke stap telt voor uw herstel.



Oefen zelfstandig of met hulp

Oefenen kan zowel zelfstandig als met hulp worden gedaan. Hulp kan worden geboden door het zorgpersoneel, vrijwilligers of familie. Zelfstandig oefenen vormt een aanvulling op therapie en is hier geen vervanging van. Uw fysiotherapeut kan aangeven welke oefeningen voor u geschikt zijn.

Hoe vaak moet u oefenen of bewegen?

Het is belangrijk om elke dag meerdere keren te bewegen. Probeer dit te verdelen over de dag, zodat u niet te lang stil ligt of zit. Een goed uitgangspunt is om minimaal 3 keer per dag actief te bewegen. Dit kan een korte wandeling zijn op de kamer of gang, of het doen van oefeningen uit dit boek. U hoeft het niet lang vol te houden: een paar minuten per keer is al waardevol.

Kleine momenten helpen veel. Bijvoorbeeld:

- Maaltijden in de stoel
- Een stukje lopen
- Een paar oefeningen doen

Door dit regelmatig te herhalen, blijven uw spieren actief en voorkomt u achteruitgang in functioneren. Onderzoek laat zien dat 3 keer per dag een korte ronde lopen kan zorgen voor tot wel 6 keer minder achteruitgang tijdens een ziekenhuisopname.

Luister goed naar uw lichaam. Bent u moe? Neem dan rust en probeer het later opnieuw. Lukt het goed? Dan kunt u het langzaam uitbreiden. Let op: eventuele pijn moet dragelijk zijn en niet toenemen door het oefenen. Luister naar het lichaam en vraag de fysiotherapeut eventueel om advies.

Onthoud: vaak een beetje bewegen is beter dan één keer veel.

1. Voetflipperen

Beweeg de voeten rustig op en neer, zodat de tenen naar u toe komen en van u af gaan. Herhaal deze bewegingen 10-20 keer.



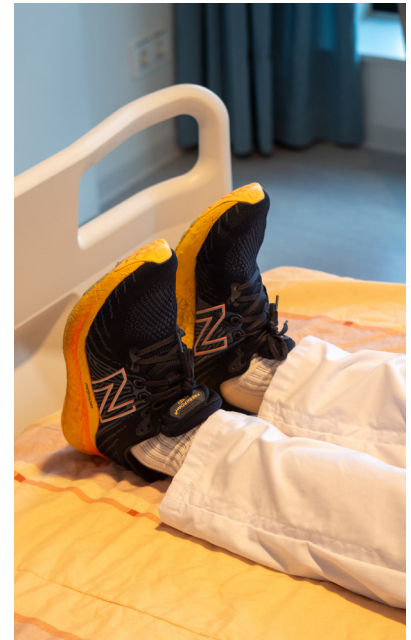
Stap 1

Trek uw tenen zo ver als het gaat naar boven.



Stap 2

Duw uw tenen vervolgens zo ver als het gaat naar beneden.



Stap 3

Trek uw tenen weer omhoog richting de beginpositie.

2. Handpompen

Maak met beide handen een vuist, en strek vervolgens de vingers van beide handen. Herhaal deze beweging 10-20 keer.



Stap 1

Maakt vuisten van uw beide handen.



Stap 2

Strek vervolgens uw vingers zo ver het gaat.



Stap 3

Bal uw beide handen weer tot een vast.

3. Knieën optrekken

Schuif of verplaats uw hiel richting uw bil, en weer terug. Voer deze oefening per kant uit. Herhaal deze oefening 10 keer per kant. Help met uw handen indien nodig.



Stap 1

Plaats uw beide benen gestrekt naast elkaar op bed.



Stap 2

Trek één van uw knieën op en plaats deze naast uw andere knie op het matras.



Stap 3

Leg uw opgetrokken been weer terug op het matras, en trek uw andere been op.

4. Bruggetje maken

Trek beide knieën op door de hielen naar de billen te trekken. Zet de voeten op heupbreedte. Til uw billen op zodat de knieën, heupen en schouders één lijn vormen. Houd deze positie 5 seconden vast, en laat uw heupen weer rustig terug naar het bed zakken. Herhaal deze oefening 5-10 keer.



Stap 1

Trek beide knieën naar uw toe, en plaats de voeten op het matras.



Stap 2

Til uw billen van het matras. Probeer één lijn te maken van uw knieën, heupen en schouders.



Stap 3

Plaats uw billen weer terug op het matras.

5. Ruitenwissers

Trek beide knieën op door de hielen naar de billen te trekken. Zet de voeten op heupbreedte. Houd uw knieën bij elkaar, en beweeg deze rustig van links naar rechts. Herhaal deze oefening 10 keer per zijde.



Stap 1

Trek uw beide knieën op en plaats de voeten op het matras.



Stap 2

Houd uw knieën bij elkaar, en laat deze rustig naar één kant zakken.



Stap 3

Beweeg de knieën vervolgens rustig naar de andere zijde.

6. Armen buigen & strekken

Plaats uw armen naast het lichaam. Breng een hand naar de tegenovergestelde schouder, en weer terug naar uw lichaam. Voer deze oefening vervolgens met uw andere kant uit. Herhaal deze oefening 10 keer per zijde



Stap 1

Lig op uw rug, en plaats de handen naast uw lichaam.



Stap 2

Buig één van uw ellebogen. Raak uw tegenovergestelde schouder aan als het kan.



Stap 3

Plaats uw gebogen arm weer naast het lichaam, en herhaal de oefening met de andere zijde.

7. Armen optillen

Plaats uw armen naast uw lichaam of op uw schoot. Plaats uw handen één voor één op uw hoofd, en vervolgens weer terug naar de start positie. Herhaal deze oefening 10 keer per zijde.



Stap 1

Lig op uw rug, en plaats de handen naast uw lichaam.



Stap 2

Til één van uw armen op tot boven uw hoofd. Forceer de hoogte niet.



Stap 3

Plaats uw opgetilde arm terug naast uw lichaam, en herhaal de oefening met de andere zijde.

1. Hakken-tenen

Plaats beide voeten op de grond, op ongeveer heupbreedte. Til met beide voeten tegelijk, afwisselend uw hakken en tenen omhoog. Herhaal deze opdracht 10 keer.



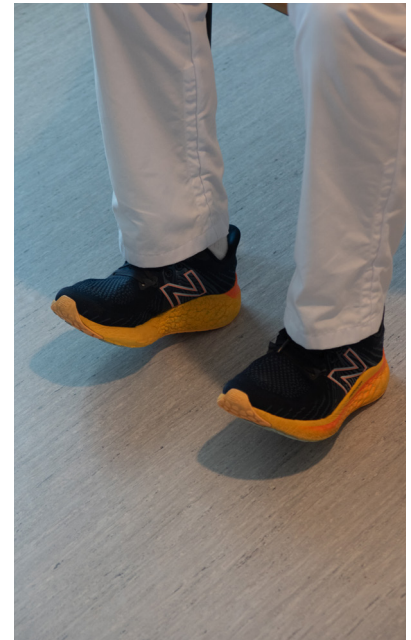
Stap 1

Zit in een stoel, en plaats beide voeten op heuphoogte plat op de grond.



Stap 2

Til uw hakken van de grond, zodat de alleen de tenen nog de grond raken.



Stap 3

Plaats uw hakken weer op de grond, en til uw tenen zo ver mogelijk omhoog.

2. Knie strekken

Strek één been vooruit, houd even vast, en laat vervolgens het been weer zakken. Herhaal deze opdracht 10 keer per zijde per zijde.



Stap 1

Zit in een stoel, en plaats uw voeten op heupbreedte op de grond.



Stap 2

Strek één van uw knieën uit tot de knie zo ver mogelijk gestrekt is. Houd deze positie enkele seconden vast.



Stap 3

Laat uw gestrekte knie weer zakken en herhaal de oefening met de andere zijde.

3. Stappen op de plaats

Til om de beurt uw knieën zodat u stapt op de plaats. Herhaal deze opdracht 10 keer per zijde.



Stap 1

Zit in een stoel, en plaats uw voeten op heupbreedte op de grond.



Stap 2

Trek één van uw knieën op richting het plafond, zo ver het gaat.



Stap 3

Plaats beide voeten weer naast elkaar, en herhaal de oefening met het andere been.

4. Romp draaien

Plaats uw armen gekruist over uw borst. Draai uw bovenlichaam rustig van links naar rechts. Probeer mee te kijken over uw schouder. Herhaal deze opdracht 5 keer per zijde.



Stap 1

Zit rechtop in een stoel, plaats uw handen gekruist over uw borst.



Stap 2

Probeer zo ver als het gaat over één van uw schouders te kijken.



Stap 3

Kijk vervolgens over uw andere schouder. Voer de beweging rustig uit.

5. Zit-sta oefening

Kom vanuit een zittende positie tot stand. Gebruik uw handen zo min mogelijk, en indien mogelijk helemaal niet. Ga vervolgens weer langzaam zitten. Herhaal deze opdracht 5-10 keer.



Stap 1

Zit rechtop in een stoel.



Stap 2

Leun met uw bovenlijf naar voren, en kom vervolgens staan. Probeer uw handen zo min mogelijk te gebruiken.



Stap 3

Ga vervolgens weer langzaam zitten.

1. Mini-squats

Neem plaats voor een stoel of naast het bed. Buig door uw knieën en kom weer omhoog. Gebruik eventueel steun zo nodig. Probeer zo diep mogelijk te bukken, en houd de positie vast op het laagste punt. Herhaal deze opdracht 5-10 keer.



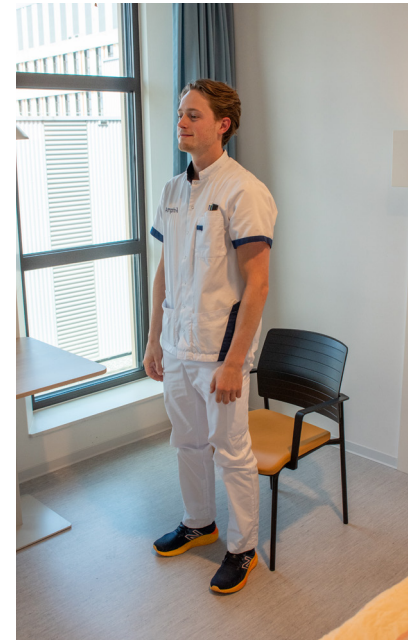
Stap 1

Ga staan voor een stoel of bed.
Plaats uw voeten op heupbreedte.



Stap 2

Laat uw billen langzaam zakken, blijf net boven de stoel of het bed hangen. Houd dit enkele seconde vol.



Stap 3

Strek uw benen vervolgens weer uit tot u volledig rechtop staat.

2. Knie heffen

Houd indien nodig steun. Zorg dat u rechtop staat. Hef uw knieën één voor één tot horizontaal op om deze vervolgens weer terug naast de andere voet te plaatsen. Herhaal deze oefening 10 keer per zijde.



Stap 1

Ga rechtop staan naast een stoel, muur of bed. Houd steun indien nodig.



Stap 2

Hef één van uw knieën tot horizontaal.



Stap 3

Plaats uw opgetilde voet terug op de grond, en herhaal de oefening met de andere zijde.

3. Been zijwaarts heffen

Houd indien nodig steun. Zorg dat u rechtop staat. Til één been opzij en breng deze gecontroleerd terug. Herhaal deze oefening 10 keer per zijde.



Stap 1

Neem plaats achter een stoel of bed, en houd steun indien nodig. Zorg dat u rechtop staat.



Stap 2

Til één been opzij, zo ver als het gaat.



Stap 3

Plaats uw voet terug naast de andere, en herhaal de oefening met het andere been.

OEFENINGEN ADEMHALING

Ademhalen helpt uw lichaam om tot rust te komen. Als u stress hebt, gaat u vaak snel en hoog ademen. Hierdoor blijft uw lichaam gespannen. Door rustig en diep te ademen, krijgt uw lichaam het signaal dat het veilig is. Uw hartslag gaat omlaag en uw spieren ontspannen. Als u bewust met uw ademhaling bezig bent, kun u uw hoofd ook rustiger maken. U denkt minder aan zorgen en raakt meer in het moment. Daarom kan een simpele ademhalingsoefening al helpen om u beter en rustiger te voelen. Ademhalingsoefeningen kunnen ook helpen tegen hikkklachten.



1. Ademhaling verdiepen

Zorg dat u in een comfortabele houding ligt of zit. Plaats uw handen op uw buik, schoot of naast u. Haal rustig via de neus adem in en houd dit 2 seconden vast. Blaas zo lang als het comfortabel gaat via de mond uit. Herhaal deze oefening 1-2 minuten.



Stap 1

Haal rustig via de neus adem in.



Stap 2

Houd uw adem 2 seconden vast.



Stap 3

Blaas zo lang als het comfortabel gaat via de mond uit.

2. Kubus ademhaling

Zorg dat u in een comfortabele houding ligt of staat. Plaats uw handen op uw buik of schoot. Deze ademhalingstechniek bestaat uit een vast ritme van vier stappen: inademen, vasthouden, uitademen en weer vasthouden. Elke stap duurt even lang, bijvoorbeeld 2, 3 of 4 seconden. Kies een getal wat u denkt aan te kunnen. Probeer dit 5 minuten te herhalen. Stop als u duizelig wordt. Forceer het niet, de oefening moet ontspannen voelen.



Stap 1

Haal rustig via de neus adem in. 2, 3 of 4 tellen.



Stap 2

Houd uw adem vast. 2, 3 of 4 tellen.



Stap 3

Blaas via de mond uit. 2, 3 of 4 tellen.



Stap 4

Houd uw adem vast na de uitademing. 2, 3 of 4 tellen.

Concept, tekst en fotografie
Lennart Surewaard

Ontwerp
Michelle Haak, Miesart

Project
Actief Herstel Amphia

Afdeling
FELD

AmphiA