

Oefenboek beroerte

Afdeling Neurologie



AmphiA

Bewegen na een beroerte (CVA) en ander hersenletsel

Wat is een CVA?

Oefen zelfstandig of met hulp

Hoe vaak oefenen?

Oefeningen

1. Handgreep
2. Over de arm wrijven
3. Vingers buigen en strekken
4. Buigen en strekken van de elleboog
5. Optillen van de arm
6. Tenen en hakken optrekken
7. Over het been wrijven
8. Uitstrekken van de knieën
9. Draaien van de schouders
10. Gewicht van bil naar bil verplaatsen
11. Draaien van de romp



Deze oefenhandleiding is voor mensen die te maken hebben met een halfzijdige verlamming als gevolg van een beroerte of ander hersenletsel. Het is gunstig voor uw herstelproces om snel te beginnen met oefenen, aangezien onderzoek aantoon dat het grootste herstel over het algemeen plaatsvindt in de eerste periode. Zelfs als u zich nog niet helemaal fit voelt, is het verstandig om te beginnen met oefenen. Voer de oefeningen uit binnen uw mogelijkheden.

Wat is een CVA?

CVA is een medische term voor een beroerte, wat staat voor 'ongeval in de bloedvaten van de hersenen'. Dit gaat meestal over een herseninfarct (afsluiting van een bloedvat), maar het kan ook over een hersenbloeding gaan. De gevolgen van een CVA verschillen per persoon, afhankelijk van de locatie van de beroerte.

Er kunnen lichamelijke gevolgen zijn, zoals:

- halfzijdige verlamming
- moeite met lopen
- gedeeltelijke of volledige uitval van de arm of het been
- gedeeltelijke uitval van het zicht

Maar er kunnen ook minder zichtbare gevolgen zijn, zoals:

- problemen met het geheugen
- moeite met plannen
- moeite met spreken of begrijpen (afasie)
- verminderde aandacht voor de aangedane zijde

Ook kunnen er veranderingen in gedrag of emoties optreden:

- impulsiviteit
- onregelde emoties

De meest voorkomende klachten na een beroerte is vermoeidheid. Dit kan zowel lichamelijke vermoeidheid zijn als vermoeidheid in het hoofd.

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 therapeut kan aangeven welke oefeningen geschikt zijn. Zelf als het niet mogelijk is de beweging uit te voeren, kan er verbetering optreden door te denken aan het maken van de beweging.

Hoe vaak oefenen?

Het wordt aanbevolen om de oefeningen 3 keer per dag 10 tot 20 minuten uit te voeren. Begin met een korte oefensessie en bouw deze indien mogelijk geleidelijk op. De oefeningen worden weergegeven met volledige ondersteuning van uw niet-aangedane zijde. Door minder ondersteuning te bieden wordt de oefening zwaarder voor uw aangedane zijde. U kunt de intensiteit van oefenen aanpassen door deze minder vaak of juist vaker uit te voeren. Naast oefenen is het voor uw herstel van belang voldoende rust te nemen tussen het oefenen. Na een beroerte of ander hersenletsel hebben de hersenen meer tijd nodig om prikkels te verwerken en tot rust te komen.

Belangrijke aandachtspunten zijn dat de oefeningen worden uitgevoerd in een veilige omgeving en zonder pijn. Let erop dat uw niet kunt wegglijden uit de stoel of zijwaarts kunt kantelen. Laat het aangedane arm of been de oefening zo veel mogelijk zelf uitvoeren.

Dagelijkse taken zoals wassen, verplaatsen in- en uit bed, naar het toilet gaan en eten worden ook beschouwd als oefenen. Aangezien het bekend is dat de energie beperkt kan zijn na een beroerte, is het belangrijk uw energie over de dag heen te verspreiden.

1. Handgreep

Hoe houdt u uw hand veilig vast?

Het is belangrijk om de aangedane hand en arm goed te ondersteunen tijdens het oefenen. Dit beperkt het risico op gewrichts- en pijnklachten. Deze handgrepen helpen daarbij.



Optie 1

Pak met uw niet-aangedane-hand de pols van de aangedane hand.



Optie 2

Pak met uw niet-aangedane hand uw aangedane hand. De duim van uw goede hand ligt in de handpalm van de aangedane hand.



Optie 3

Pak met uw niet-aangedane hand uw aangedane hand beet. Sluit de vingers in elkaar. Dit wordt ook wel de bidgreep genoemd.

2. Over de arm wrijven

Doel

Stimuleren van de aangedane arm en hand, aandacht richtingen op de hand. Deze oefening kan zowel in bed als in de stoel worden uitgevoerd.



Stap 1

Leg de niet-aangedane hand op de aangedane arm. Kijk naar de arm.



Stap 2

Wrijf met de hand over de arm op en neer.



Stap 3

Herhaal de wrijvende beweging over de gehele arm en hand. Herhaal de oefening 5x.

3. Vingers buigen en strekken

Doel

Het bewegen en stimuleren van de vingers van de aangedane hand. Deze oefening kan zowel in bed als in de stoel worden uitgevoerd.



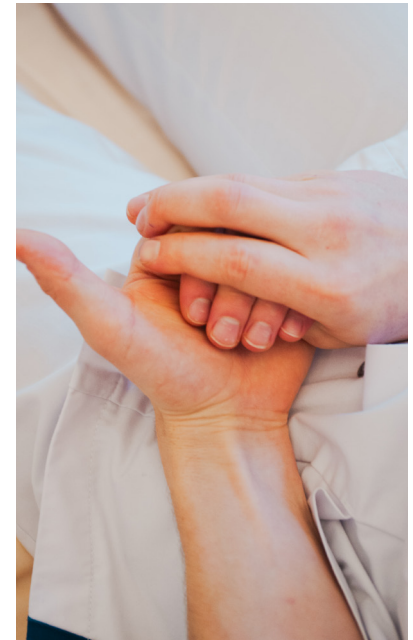
Stap 1

Omvat met uw niet-aangedane hand de vingers van de aangedane hand.



Stap 2

Buig de vingers met beleid.



Stap 3

Probeer de aangedane hand tot een vuist te maken. Herhaal deze beweging 5x.

4. Buigen en strekken van de elleboog

Doel

De elleboog beweeglijk houden en beweging in de arm stimuleren. Deze oefening kan zowel in bed als in de stoel worden uitgevoerd.



Stap 1

Omvat met uw niet-aangedane hand de vingers of pols van de aangedane hand. Breng de aangedane arm naar een gestrekte positie.



Stap 2

Buig de ellebogen zodat uw handen richting uw gezicht bewegen.



Stap 3

Raak met uw aangedane hand uw neus aan. Herhaal deze beweging 5x.

5. Optillen van de arm

Doel

Beweeglijk houden van de schouder en beweging stimuleren van de arm en schouder. Deze oefening kan zowel in bed als in de stoel worden uitgevoerd.



Stap 1

Omvat met uw niet-aangedane hand de vingers of pols van de aangedane hand.



Stap 2

Til de armen gestrekt op naar voren.



Stap 3

Zorg dat de aangedane arm niet boven schouderhoogte komt. Zo beschermt u uw schouder en voorkomt uw mogelijke pijnklachten. Maak rustige bewegingen en herhaal de oefening 5x.

6. Tenen en hakken optrekken

Doel

Voet- en onderbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de enkel behouden/verbeteren. Deze oefening kan zowel in bed als in de stoel worden uitgevoerd.



Stap 1

Houdt de voeten naast elkaar. Dit kan zowel in bed als in de stoel.



Stap 2

Probeer de tenen en voorvoeten van beide voeten zo ver mogelijk naar uw toe te trekken.



Stap 3

Duw de tenen en voorvoeten van beide voeten zo ver mogelijk van uw af. Ook als er geen beweging optreedt in uw aangedane been of voet is het een goede oefening. Herhaal deze beweging 5x.

7. Over het been wrijven

Doel

Stimuleren van het aangedane been, aandacht vergroten voor het been. Deze oefening moet in een zittende positie in bed of in een stoel worden uitgevoerd.



Stap 1

Leg uw hand (niet-aangedaan of indien mogelijk aangedaan) op uw been. Kijk naar het been.



Stap 2

Wrijf over uw bovenbeen heen.



Stap 3

Reik zo ver als het gaat naar voren. Neem uw veiligheid in acht. Herhaal de beweging 5x. De oefening kan ook door familie of bezoek worden uitgevoerd bij u.

8. Uitstrekken van de knieën

Doel

Versterking bovenbeenspieren en beweeglijk houden van de knie. Deze oefening moet zittend in een stoel worden uitgevoerd.



Stap 1

Zit rechtop in een stoel. Zorg dat de voeten naast elkaar zijn geplaatst.



Stap 2

Haak uw goede voet achter uw aangedane enkel.



Stap 3

Strek beide benen zo ver mogelijk naar voren. Help het aangedane been waar nodig. Plaats de voeten terug. Herhaal de oefening 5x.

9. Draaien van de schouders

Doel

Beweeglijk houden schouders en beweging in uw aangedane schouder stimuleren. De oefening kan rechtop zittend in bed, of in een stoel worden uitgevoerd.



Stap 1

Zit rechtop in een bed of stoel.



Stap 2

Probeer beide schouders op te trekken.



Stap 3

Maak draaiende bewegingen met uw schouders. Beweeg de schouders van laag, naar voren, naar hoog, naar achter. Herhaal de oefening 5x.

10. Gewicht van bil naar bil verplaatsen

Doel

Spieren in de romp versterken en zithouding verbetering. Deze oefening moet zittend worden uitgevoerd.



Stap 1

Zit rechtop in een bed of stoel.



Stap 2

Verplaats uw gewicht naar 1 bil. Trek uw linker bil op van de zitting, zoals bij het 'gaan verzitten'.



Stap 3

Verplaats nu uw gewicht naar uw andere bil. Trek de rechter bil op van de zitting. Herhaal de oefening 5x. Denk aan uw veiligheid en glijdt niet van uw stoel.

11. Draaien van de romp

Doel

Verbeteren van de beweeglijkheid van de romp en trainen van de zitbalans. Deze oefening kunt u in een zittende positie in bed of in een stoel uitvoeren. Mocht het lukken kunt u proberen de rug los te houden van de rugleuning.



Stap 1

Zit rechtop in een bed of stoel.



Stap 2

Sla indien mogelijk de armen over elkaar. Draai rustig uw romp zo ver mogelijk naar links.



Stap 3

Draai nu rustig uw romp zo ver mogelijk naar rechts. Draai indien mogelijk uw nek mee. Herhaal deze beweging 3x.