

Actief in beweging tijdens uw ziekenhuisopname

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Liggende oefeningen	2
<input type="checkbox"/> Oefening 1	2
<input type="checkbox"/> Oefening 2	2
<input type="checkbox"/> Oefening 3	3
<input type="checkbox"/> Oefening 4	3
<input type="checkbox"/> Oefening 5	4
<input type="checkbox"/> Oefening 6	4
<input type="checkbox"/> Oefening 7	5
<input type="checkbox"/> Oefening 8	5
Zittende oefeningen	6
<input type="checkbox"/> Oefening 9	6
<input type="checkbox"/> Oefening 10	6
<input type="checkbox"/> Oefening 11	7
<input type="checkbox"/> Oefening 12	7
<input type="checkbox"/> Oefening 13	8
<input type="checkbox"/> Oefening 14	8
<input type="checkbox"/> Oefening 15	9
<input type="checkbox"/> Oefening 16	9
Belangrijke telefoonnummers	10

Wanneer u in het ziekenhuis opgenomen bent, is de kans groot dat u niet aan voldoende beweging komt. Een ziekenhuisopname veroorzaakt vaak meer lichamelijke achteruitgang dan op basis van uw ziektebeeld te verwachten valt. Om deze achteruitgang zoveel mogelijk tegen te gaan, is het van belang dat u tijdens de ziekenhuisopname actief bent. Deze folder bevat oefeningen die u tijdens de opname kunt uitvoeren.

Uit onderzoek blijkt dat patiënten in het ziekenhuis zo'n 80 procent van de tijd in bed doorbrengen. Het kan om verschillende redenen zo zijn dat u niet of nauwelijks uit bed kan of mag komen. Hoge mate van inactiviteit leidt echter tot een verminderde spierkracht en een slechtere conditie. Binnen twee weken is de totale spiermassa al met zo'n 10 procent afgenomen.

Ongeveer 30 tot 60 procent van de oudere patiënten ontwikkelt gedurende een ziekenhuisopname een blijvend verlies van spierkracht en conditie, met als gevolg een afname in zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten (zoals aankleden en wassen). Door het dagelijks uitvoeren van oefeningen, aangepast op uw niveau, kunt u het verlies van spierkracht en conditie zoveel mogelijk beperken en heeft u een verhoogde kans om na thuiskomst terug op uw oude niveau te komen.

In deze folder staan oefeningen die u in bed of op een stoel kunt uitvoeren. De fysiotherapeut bespreekt met u welke oefeningen u mag doen en in welke mate. Deze oefeningen worden aangevinkt in de folder en vervolgens met u samen doorgenomen. Daarna is het de bedoeling dat u zelfstandig (of eventueel onder begeleiding van een naaste) de oefeningen gaat uitvoeren.

Liggende oefeningen

Oefening 1



U ligt op uw rug met gestrekte benen. Trek nu de tenen zover mogelijk naar u toe. Vervolgens duwt u de tenen van u af.

Aantal herhalingen: ...

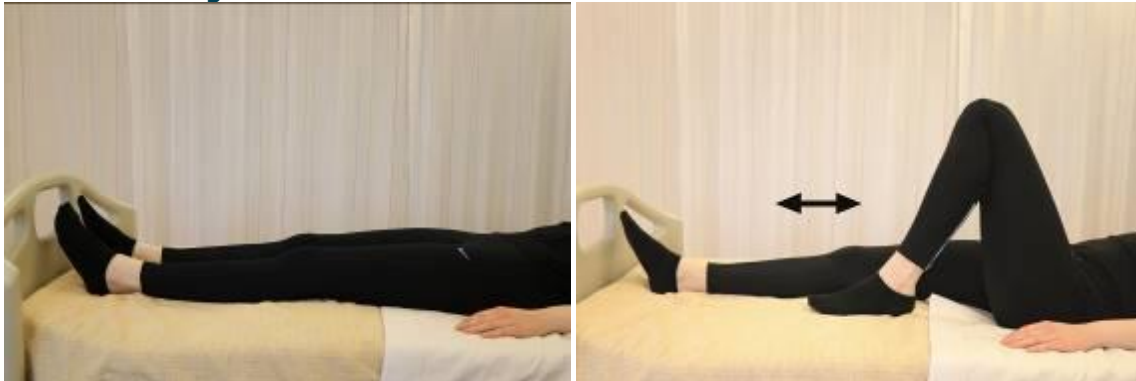
Oefening 2



U ligt op uw rug met gestrekte benen, gebruik eventueel een rolletje onder de knieën of zet de beensteun van het bed wat omhoog. Strek nu één knie zo ver mogelijk uit, door de voet van het bed te tillen en de knieholte in het bed te duwen. Houd drie tellen vast en breng het been rustig terug en herhaal de oefening met het andere been.

Aantal herhalingen: ...

□ **Oefening 3**



U ligt op uw rug met gestrekte benen. Buig nu één knie zoveel mogelijk, door de hiel over het bed richting de billen te schuiven. Breng het been rustig terug en herhaal de oefening met het andere been.

Aantal herhalingen: ...

□ **Oefening 4**



U ligt op uw rug met gestrekte benen. Til nu één been gestrekt op, houd drie tellen vast en laat rustig weer zakken. Herhaal de oefening met het andere been.

Aantal herhalingen: ...

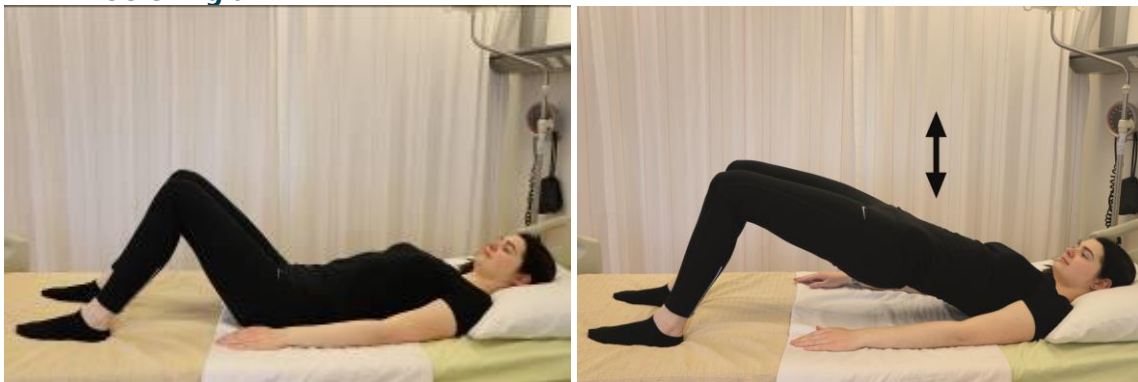
□ **Oefening 5**



U ligt op uw rug met gestrekte benen. Beweeg nu één been gestrekt opzij over het bed en vervolgens weer terug naar binnen. Herhaal de oefening met het andere been.

Aantal herhalingen: ...

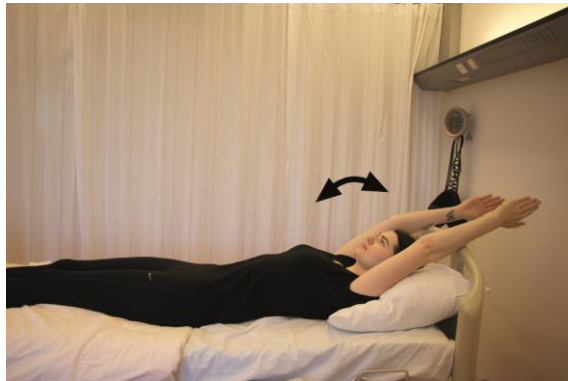
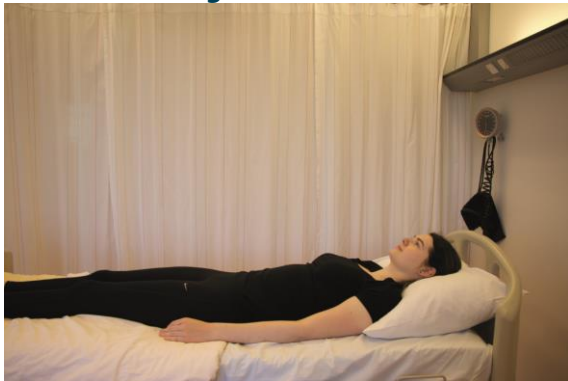
□ **Oefening 6**



U ligt op uw rug met gebogen benen (houd ongeveer een hoek van 90 graden aan). Strek nu het lichaam, zodat de benen en de romp in één lijn komen. Houd drie tellen vast. Laat daarna rustig de heupen weer zakken.

Aantal herhalingen: ...

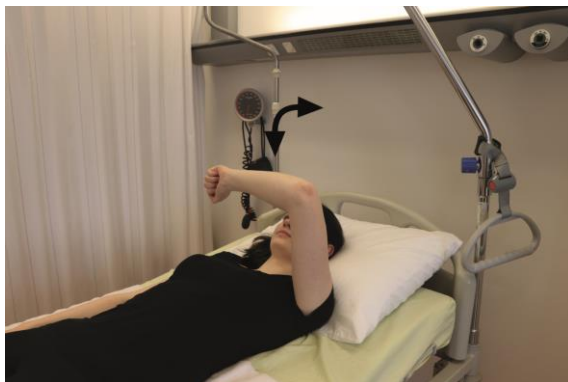
□ **Oefening 7**



U ligt op uw rug met uw armen langs uw lichaam. Breng nu beide armen gestrekt omhoog en naar achteren. Breng vervolgens via dezelfde weg de armen weer rustig terug naar de beginpositie.

Aantal herhalingen: ...

□ **Oefening 8**



U ligt op uw rug met één arm gestrekt richting het plafond. Buig nu de elleboog rustig tot ongeveer 90 graden. Strek de arm vervolgens weer uit. Herhaal de oefening met de andere arm.

Aantal herhalingen: ...

Zittende oefeningen

Oefening 9



U zit bij deze oefening op een stoel. Druk nu de hielen omhoog van de grond. Laat ze rustig zakken en til vervolgens de tenen op. Laat weer rustig zakken.

Aantal herhalingen: ...

Oefening 10



U zit bij deze oefening op een stoel. Strek nu één knie zover mogelijk uit. Houd drie tellen vast en breng het been rustig terug en herhaal de oefening met het andere been.

Aantal herhalingen: ...

□ **Oefening 11**



U zit bij deze oefening op een stoel. Til nu één knie op richting de borst. Houd drie tellen vast en laat het been rustig zakken en herhaal de oefening met het andere been.

Aantal herhalingen: ...

□ **Oefening 12**



U zit bij deze oefening op een stoel. Beweeg nu de armen zijwaarts omhoog tot ongeveer 90 graden. Laat de armen rustig weer zakken.

Aantal herhalingen: ...

□ **Oefening 13**



U zit bij deze oefening op een stoel. Breng nu beide armen gestrekt voorwaarts en omhoog. Breng vervolgens via dezelfde weg de armen weer rustig terug naar de beginpositie.

Aantal herhalingen: ...

□ **Oefening 14**



U zit bij deze oefening op een stoel. Strek nu één arm op richting het plafond. Buig vanuit hier de elleboog, waarbij u de hand naar achteren brengt. Strek vervolgens de elleboog weer uit. Herhaal de oefening met de andere arm.

Aantal herhalingen: ...

□ **Oefening 15**



U zit bij deze oefening op een stoel met de armen gestrekt voor u uit en uw handen tot vuisten gebald. Breng nu de vuisten richting de oksels, waarbij de ellebogen naar buiten wijzen. U maakt als het ware een roeibeweging. Strek vervolgens de armen weer uit naar voren.

Aantal herhalingen: ...

□ **Oefening 16**



U zit bij deze oefening op een stoel. Sta rustig op en strek uw lichaam zo goed mogelijk uit. Ga vervolgens weer zitten. Als u een rollator gebruikt, let er dan op dat deze goed op de rem staat.

Aantal herhalingen: ...

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Paramedische zorg/Fysiotherapie (013) 221 00 50

Locatie ETZ Elisabeth
Route 81

Locatie ETZ TweeSteden
Route 55

Fysiotherapie, 41_1367 03-21

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.