

## Bewegen tijdens uw opname

Tijdens een ziekenhuisopname zijn mensen vaak te weinig in beweging. Patiënten zitten of liggen gemiddeld 90% van de dag. Te weinig beweging kan verschillende nadelige gevolgen hebben voor het lichaam, zoals achteruitgang van de mobiliteit en de zelfstandigheid.

Uw beweegmogelijkheden zijn afhankelijk van uw aandoening en de reden van uw opname. Probeer tóch binnen uw eigen mogelijkheden te kijken welke manier van bewegen bij u past. Dit kan variëren van uzelf wassen tot wandelen over de afdeling. Als u regelmatig in beweging blijft, kan dit ervoor zorgen dat u sneller en beter herstelt tijdens en na de ziekenhuisopname.

De gevolgen van te weinig bewegen:

- **Wist u dat u ongeveer 1 tot 5 procent van uw conditie of spiermassa kwijt kan raken door te weinig beweging?**

Te weinig beweging zorgt voor het verlies van spiermassa en spierkracht. Als de spierkracht in de benen vermindert, heeft u een grotere kans om te vallen. Verder kan een verminderde spierkracht ervoor zorgen dat u afhankelijker wordt en minder activiteiten zelfstandig uit kan voeren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan traplopen, zelfzorg of boodschappen doen.

- **Gevolgen voor de gewrichten en de botten**

De gewrichten kunnen in een niet normale stand komen te staan, doordat lichaamsdelen langdurig een bepaalde stand hebben gehad zonder activiteit (zoals een stijve schouder of spitsvoeten). Hierdoor wordt bewegen lastiger en kunnen er pijnklachten ontstaan.

- **Gevolgen voor de longen**

Een nadelig gevolg van veel in bed liggen voor de longen is dat slijm niet meer goed opgehoest kan worden. Als u staat of zit hebben de longen veel meer ruimte om zuurstof op te nemen.

- **Gevolgen voor het maag-darmstelsel**

Door veel liggen verloopt de stoelgang minder goed, waardoor obstipatie kan ontstaan. Bovendien ontstaat er een verminderde eetlust door obstipatie.

- **Gevolgen voor de huid en de vaten**

Door te weinig bewegen kunnen doorligwonden ontstaan, dit zorgt voor pijn en een verhoogde kans op infectie. Verder kan te weinig bewegen zorgen voor trombose. Als u ligt, stroomt uw bloed minder snel, waardoor er een bloedpropje kan ontstaan en een vat kan afsluiten.

Op de lange termijn kan te weinig bewegen ervoor zorgen dat u niet meer alles kan doen, zoals u voorheen deed. Daarom is het van belang dat u in beweging blijft, ook rondom een ziekenhuisopname. In beweging blijven tijdens de opname kan veel voordeel opleveren. Zo blijft uw conditie beter op niveau en blijven de spieren sterk. Hierdoor wordt de kans op complicaties verkleind en bent u minder afhankelijk van de zorg van anderen. Voor beweegoefeningen kunt u kijken in de folder: "Actief in beweging tijdens uw ziekenhuisopname".

### Het beweegbord

Op de afdeling waar u opgenomen ligt, wordt gebruik gemaakt van beweegborden. Dit bord, dat bij u op de kamer hangt, is ontwikkeld om uniform te communiceren over wat u zelf kunt en waar u eventueel hulp bij nodig heeft. Door dit bord wordt in één oogopslag voor u, uw bezoek en zorgverleners duidelijk wat u qua bewegen nog zelf kunt. Als het aangeraden wordt dat bezoek ook een stukje met u loopt, komt het groene kaartje op het bord te hangen. Dit beweegbord zorgt er uiteindelijk voor dat patiënten op de afdeling eenduidig geholpen worden en meer gaan bewegen.

### TIPS



	Neem gewone kleding en stevige schoenen mee.
	Draag overdag geen pyjama, zo gaat u minder snel in bed liggen.
	Gebruikt u krukken, een rollator of een ander hulpmiddel? Neem deze mee en gebruik deze tijdens uw opname.
	Draagt u gewoonlijk een gehoorapparaat of een bril? Vergeet dan niet om deze in het ziekenhuis ook te gebruiken.
	Eet en drink zoveel mogelijk aan de tafel en niet in bed.
	Beweeg samen met uw bezoeker.
	Als u niet alleen uit bed of in beweging kan komen, vraag hulp aan de verpleegkundige.

## **Weer thuis?**

Zodra u weer thuis bent, kunt u voor uzelf doelen stellen. Bijvoorbeeld elke dag een stukje wandelen. Blijf dagelijks in beweging om uw spieren en botten te versterken. Probeer minstens 150 minuten per week, matig intensief, te bewegen om uw conditie op peil te houden. Voorkom daarbij veel stilzitten en probeer uw eigen activiteiten weer langzaam op te pakken. Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Als u niet zeker weet wat u wel en niet kan in uw situatie, of wilt u begeleiding bij het opbouwen van bewegen kunt u een fysiotherapeut in uw omgeving inschakelen.

## **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**

**Email: [fysiotherapie@etz.nl](mailto:fysiotherapie@etz.nl)**