



Beweegwaaier

Oefeningen voor tijdens uw opname

Bewegen tijdens uw ziekenhuisopname

Tijdens uw opname is het voor uw conditie en spierkracht belangrijk om te blijven bewegen. Bewegen helpt u om uw behandeling beter te doorstaan en sneller te herstellen. Uw beweegmogelijkheden zijn afhankelijk van uw aandoening en bijkomende klachten. Lees voor meer informatie ook de folder “Beweegt u mee?”

Wat kunt u doen?

Alle kleine beetjes helpen. Blijf in beweging op een manier die bij u past. Doe uw dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk zelfstandig. Denk daarbij aan opstaan vanaf een stoel of bed, wassen en aankleden. Gebruik uw bed alleen om te slapen of te rusten en ga regelmatig een stukje lopen.

Conditietraining.

Probeer iedere dag iets aan uw conditie te doen.

Als u van uw kamer af mag dan kunt u wandelen over de afdeling. Ook kunt u fietsen op een hometrainer in de oefenzaal. Als u niet van uw kamer af mag, vraag dan uw verpleegkundige of er een fiets beschikbaar is voor op uw kamer.

Krachttraining.

Krachttraining is belangrijk om uw spierkracht te behouden of te verbeteren. In deze **Beweegwaaier** vindt u hiervoor een trainingsprogramma.

Om en om

- Kies de ene dag de **oranje** oefeningen voor het onderlichaam.
- Kies de volgende dag de **blauwe** oefeningen voor het bovenlichaam.

Zo traint u iedere dag, maar krijgen uw spieren tussendoor wel voldoende rust.

Oefen op uw eigen niveau.

Elke oefening heeft twee niveaus:



Niveau 1: lichter



Niveau 2: zwaarder

Begin met niveau 1. Was de oefening licht, probeer dan niveau 2.

U kunt de oefening ook lichter of zwaarder maken door te variëren in het aantal herhalingen of sets. Een set is een serie van een aantal herhalingen waarna je even rust neemt.

- Herhaal een oefening 5 tot 15 keer
- Bouw het aantal sets op van 2 naar 3 sets per oefening

Hoe gaat het?

Uw niveau kan per dag verschillen. Dit is afhankelijk van hoe u zich voelt.

Om erachter te komen of u op het juiste niveau traint, is het belangrijk om na iedere oefening na te gaan hoe zwaar de oefening voor u was.

Gebruik hiervoor de schaal hiernaast:

- Was de oefening **heel licht** tot **licht**?
Kies de volgende keer een zwaarder niveau of verhoog het aantal herhalingen/sets.
- Was de oefening **redelijk** tot **zwaar**?
Dan zit u goed!
- Was de oefening **heel zwaar** tot **maximaal**?
Kies de volgende keer een lichter niveau of verlaag het aantal herhalingen/sets.

U kunt deze schaal ook gebruiken om na uw conditietraining te kijken of u op het juiste niveau traint. Varieer indien nodig in de duur of intensiteit van de conditietraining.

0	Rust
1	Heel licht
2	Licht
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	Zwaar
7	Heel zwaar
8	Heel zwaar
9	Heel heel zwaar
10	Maximaal

Wat mag u voelen tijdens en na het oefenen?

Het is belangrijk om uw lichamelijke grenzen in de gaten te houden.

Tijdens het oefenen is het normaal dat:

- U het warm krijgt en begint te zweten
- Uw hartslag omhoog gaat
- U sneller gaat ademen. Let erop dat u nog wel gewoon kunt praten. Anders is de training misschien te zwaar

Wanneer moet u stoppen met oefenen?

- Abnormale vermoeidheid
- Kortademigheid die niet in verhouding staat tot de inspanning
- Duizeligheid
- Overmatig zweten
- Hevige misselijkheid
- Pijn op de borst of in de arm

Heeft u koorts?

Dan is het verstandig om rustiger te oefenen.

Overleg bij koorts of bovenstaande symptomen met uw verpleegkundige, arts of fysiotherapeut op welke manier u wel zou kunnen bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen over de gang.

Na het oefenen:

- Zou u na ongeveer een uur hersteld moeten zijn van de training.
- Is het normaal dat u de dag erna mogelijk lichte spierpijn krijgt.
- Als u langer moe blijft of hevige spierpijn krijgt dan heeft u wellicht te zwaar getraind. Kies de volgende keer de lichtere variant (niveau 1) of verlaag het aantal herhalingen/sets.
- Twijfelt u over wat u mag en kunt doen, vraag het dan na bij uw verpleegkundige, arts of fysiotherapeut.



1. Uitstap-pas met steun

niveau
1

- Zoek iets stevigs om u aan vast te houden.
- Zet de voeten uit elkaar op heupbreedte.
- Zet één been een grote stap naar voren.
- Beweeg met uw achterste knie richting de grond. Uw knie mag de grond niet raken.
- Houd hierbij uw bovenlichaam goed rechtop en kom met uw voorste knie niet voorbij uw tenen.
- Kom vervolgens rustig weer omhoog.
- Doe dit afwisselend met uw linker en rechterbeen.



1. Uitstap-pas zonder steun

niveau 2

- Voor niveau 2 neemt u geen steun.
Indien uw balans onvoldoende is voert u de oefening uit op niveau 1.
- Zet de voeten uit elkaar op heupbreedte en plaats de handen op de heupen.
- Zet één been een grote stap naar voren.
- Beweeg met uw achterste knie richting de grond.
Uw knie mag de grond niet raken.
- Houd hierbij uw bovenlichaam goed rechtop en kom met uw voorste knie niet voorbij uw tenen.
- Kom vervolgens rustig weer omhoog.
- Doe dit afwisselend met uw linker en rechterbeen.



2. Squat: Opstaan uit een stoel

niveau
1

- Ga voor een stoel staan met de voeten op heupbreedte.
- Kruis uw armen voor uw borst en houd uw rug recht.
- Buig de knieën en beweeg tegelijk rustig met de billen naar achteren, tot u in de stoel zit.
- De knieën mogen hierbij niet voorbij de tenen komen.
- Blijf even kort zitten en beweeg dan weer omhoog.
- Laat uw knieën hierbij recht naar voren wijzen.



2. Squat: Opstaan voor een stoel

niveau
2

- Ga voor een stoel staan met de voeten op heupbreedte.
- Kruis uw armen voor uw borst en houd uw rug recht.
- Buig de knieën en beweeg tegelijk rustig met de billen naar achteren. De knieën mogen hierbij niet voorbij de tenen komen.
- Ga niet in de stoel zitten, maar blijf er net boven hangen.
- Beweeg vervolgens gecontroleerd weer omhoog.
- Laat uw knieën hierbij recht naar voren wijzen.

Wilt u de oefening zwaarder maken?

Blijf dan een aantal tellen boven de stoel hangen. Of neem de gewichtjes uit de Beweegbox in beide handen. Laat uw armen gestrekt langs uw lichaam hangen terwijl u de oefening uitvoert.



3. Bruggetje maken

niveau
1

- Ga op uw rug op bed liggen. Zet met gebogen knieën uw voeten plat op het bed op heupbreedte. Zet ze ongeveer 20-30 cm van de billen af.
- Leg uw armen gestrekt langs uw lichaam op bed.
- Span uw bilspieren aan en duw uw heupen omhoog.
- Houd uw schouders, heupen en knieën hierbij op één lijn.
- Houd deze positie 3-5 tellen vast.
- Beweeg vervolgens rustig weer omlaag.

Wilt u de oefening zwaarder maken?

Steun dan alleen met de bovenarmen op het bed.

Of maak het nog zwaarder en kruis de armen voor de borst.



3. Bruggetje maken met gestrekt been

niveau
2

- Ga op uw rug op bed liggen. Buig uw knieën. Zet uw voeten plat op het bed op heupbreedte. Zet ze ongeveer 20-30 cm van de billen af.
- Leg uw armen gestrekt langs uw lichaam op bed.
- Span uw bilspieren aan en duw uw heupen omhoog.
- Houd uw schouders, heupen en knieën hierbij op één lijn.
- Strek één been uit. Houd deze positie 3-5 tellen vast.
- Zet de voet dan weer terug op het bed. Uw heupen houdt u hierbij nog steeds omhoog.
- Beweeg vervolgens rustig weer omlaag.
- Doe dit afwisselend met het linker- en rechterbeen.

Wilt u de oefening zwaarder maken? Strek dan uw benen afwisselend uit zonder tussendoor de heupen te laten zakken.



4. Roeibeweging met gebogen armen

niveau
1

- Pak de elastieke weerstandsband uit de Beweegbox en maak deze vast aan het voeteneinde van uw bed.
- Pak ieder uiteinde van de band met een hand vast.
- Stap zo ver naar achteren dat er lichte spanning op de weerstandsband staat.
- Plaats uw voeten op heupbreedte.
- Trek de weerstandsband met gebogen ellebogen langs uw lichaam naar achteren.
- Houd uw schouders laag en ontspannen.
- Beweeg de armen vervolgens rustig weer naar voren.

Wilt u de oefening zwaarder maken?

Stap dan verder naar achteren.

Er komt dan meer spanning op de weerstandsband te staan.



4. Roeibeweging met gestrekte armen

niveau
2

- Pak de elastieke weerstandsband uit de Beweegbox en maak deze vast aan het voeteneinde van uw bed.
- Pak ieder uiteinde van de band met een hand vast.
- Stap zo ver naar achteren dat er lichte spanning op de weerstandsband staat.
- Plaats uw voeten op heupbreedte.
- Trek de weerstandsband met gestrekte armen langs uw lichaam naar achteren.
- Houd uw schouders laag en ontspannen.
- Beweeg de armen vervolgens rustig weer naar voren.

Wilt u de oefening zwaarder maken?

Stap dan verder naar achteren.

Er komt dan meer spanning op de weerstandsband te staan.



5. Push-up tegen de muur

niveau
1

- Ga recht voor een muur staan.
- Zet uw handen op schouderbreedte tegen de muur. Zorg dat ze niet hoger dan uw schouders staan.
- Begin met gestrekte armen en beweeg vervolgens rustig met uw bovenlichaam richting de muur door uw ellebogen te buigen.
- Duw u daarna weer terug naar achteren tot de armen gestrekt zijn.
- Houd uw lichaam tijdens de oefening in één rechte lijn.
- Uw hakken mogen tijdens de oefening loskomen van de grond.

Wilt u de oefening zwaarder maken?

Ga dan wat verder van de muur af staan.



5. Push-up tegen het uiteinde van het bed

niveau
2

- Zorg dat het bed op de rem staat en niet kan verplaatsen.
- Ga voor het bed staan en plaats uw handen op schouderbreedte op de achterkant van het bed.
- Beweeg rustig met uw bovenlichaam richting de tafel door uw ellebogen te buigen.
- Duw u daarna weer terug naar achteren tot de armen gestrekt zijn.
- Houd uw lichaam tijdens de oefening in één rechte lijn.
- Uw hakken mogen tijdens de oefening loskomen van de grond.

Wilt u de oefening zwaarder maken?

Ga dan wat verder van het bed af staan. Nog moeilijker wordt het als u de push-up doet op een matje. Een matje vindt u in de oefenzaal. Overleg met uw verpleegkundige of u hier naartoe mag.



6. Armen heffen

niveau
1

- Ga rechtop staan met uw voeten op schouderbreedte.
- Houd uw armen gestrekt langs uw lichaam en beweeg ze voor uw lichaam omhoog tot op schouderhoogte.
- Let erop dat u uw schouders niet optrekt.
- Beweeg uw armen vervolgens weer rustig omlaag.

Wilt u de oefening zwaarder maken?

Houd dan uw armen 3-5 tellen op schouderhoogte vast.



6. Armen heffen met gewichtjes

niveau
2

- Pak de gewichtjes uit de Beweegbox en neem in elke hand een gewichtje.
- Ga rechtop staan met uw voeten op schouderbreedte.
- Houd uw armen gestrekt langs uw lichaam en beweeg ze voor uw lichaam omhoog tot op schouderhoogte.
- Let erop dat u uw schouders niet optrekt.
- Beweeg uw armen vervolgens weer rustig omlaag.

Wilt u de oefening zwaarder maken?

Houd dan uw armen 3-5 tellen op schouderhoogte vast.



Uitbreiding trainingsprogramma

Er is een uitgebreider trainingsprogramma beschikbaar, met meer en zwaardere oefeningen. Dit is om thuis te trainen, bijvoorbeeld na uw ziekenhuisopname. U kunt het ook gebruiken als u tijdens uw ziekenhuisopname graag meer of zwaarder wilt trainen.

Het uitgebreide trainingsprogramma kunt u digitaal bekijken.
Het bevat ook oefenfilmpjes.

Scan de QR-code of volg onderstaande link:

<https://www.mumc.nl/patient-bezoeker/specialismen-afdelingen/fysiotherapie/oefeningen-voor-thuis>



In het uitgebreide trainingsprogramma staan enkele oefeningen waarbij u een yogamatje of een opstapje gebruikt. Tijdens uw opname kunt u deze materialen lenen in de oefenzaal op de afdeling. U kunt deze oefeningen daar ook uitvoeren.

Na uw opname.

Na uw opname kunt u verder oefenen met het digitale trainingsprogramma. U mag de weerstandsband mee naar huis nemen om thuis mee te blijven oefenen. **Zet hem op!**

Maastricht UMC+
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht
Nederland
T. 043 - 387 65 43
www.mumc.nl