

Bewegen is belangrijk. Doet u mee?

Waarom is het belangrijk om te blijven bewegen ondanks dat u ziek bent?

- In het ziekenhuis ligt of zit u gemiddeld 90% van de dag tijdens uw opname
- Patiënten kunnen in korte tijd veel spiermassa en conditie verliezen
- Door weinig bewegen gaat uw beweeglijkheid en zelfstandigheid achteruit
- Patiënten die meer bewegen herstellen sneller en hebben minder kans op complicaties
- Het is daarom belangrijk dat u in beweging blijft tijdens uw ziekenhuisopname

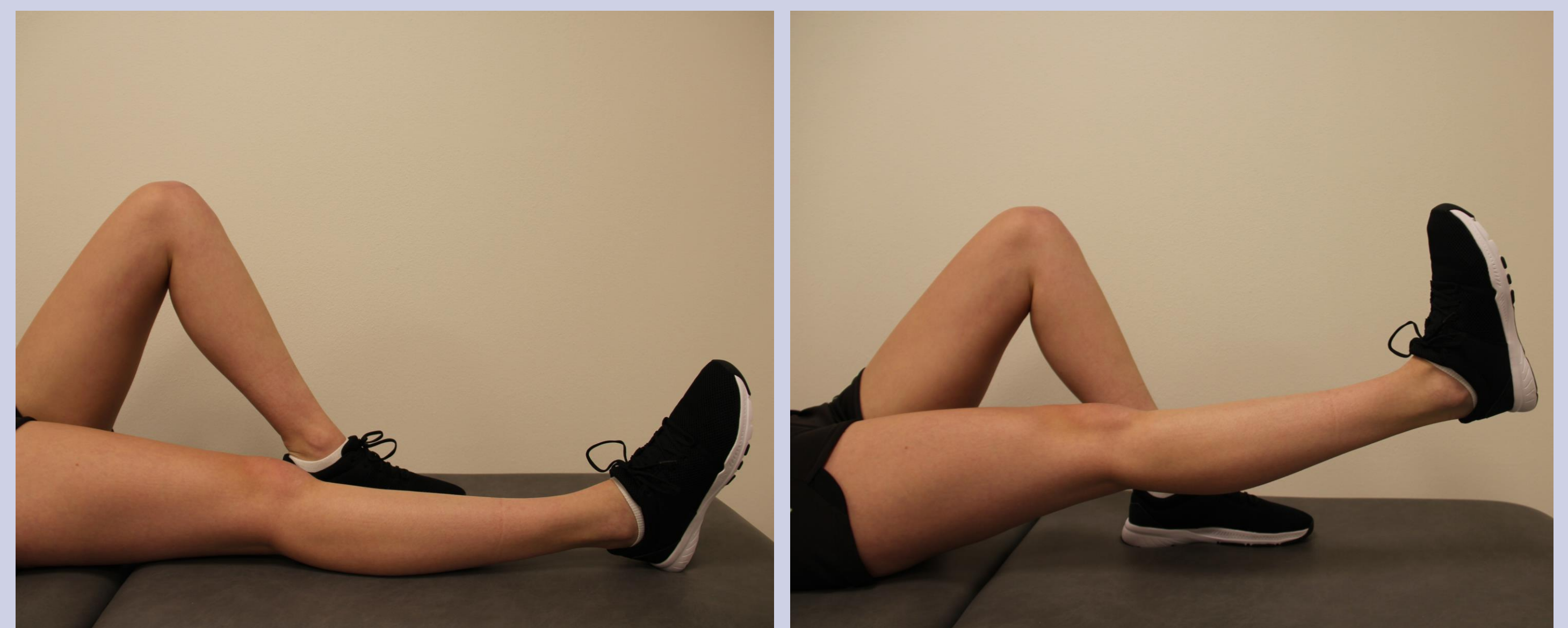
Oefeningen in lig

Knie buigen



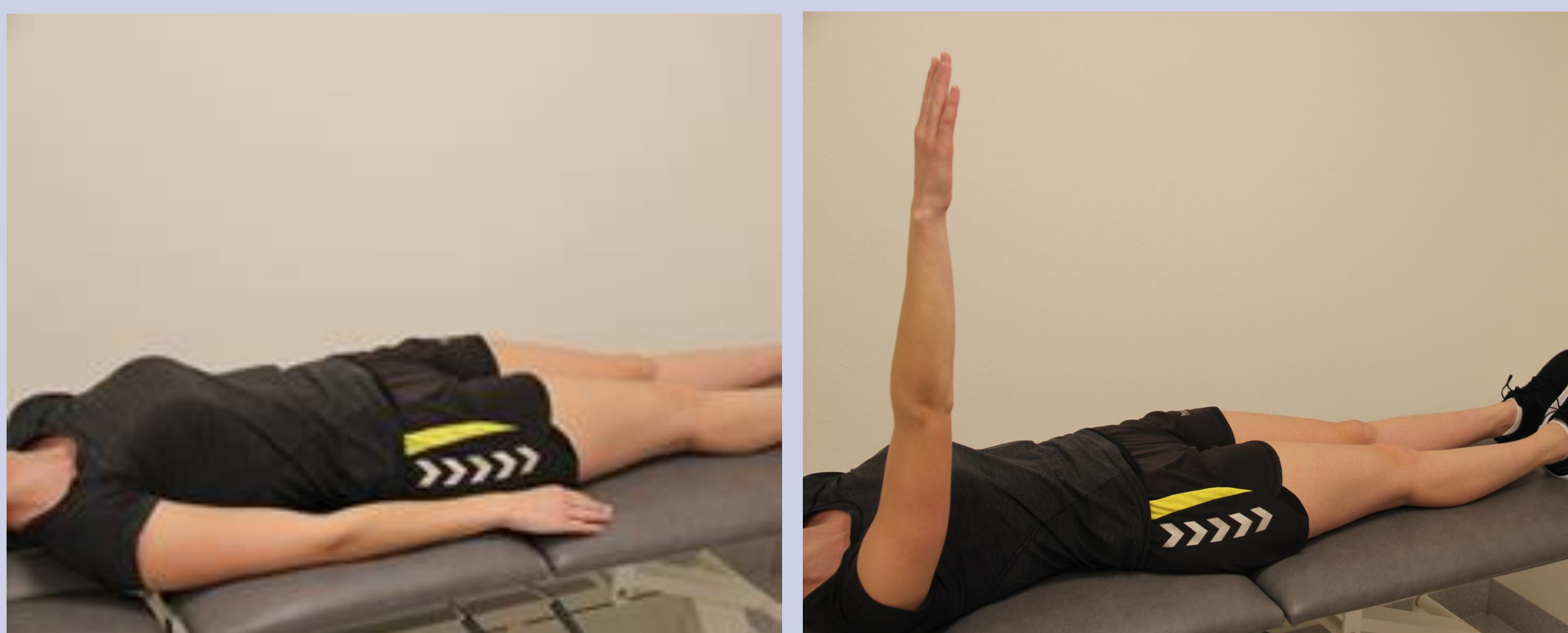
- Buig uw knie door met de hak over het bed naar u toe te schuiven
- Houd deze positie enkele seconden vast
- Schuif de voet weer terug en strek de knie

Been omhoog tillen



- Strek een been en buig het andere been
- Trek de tenen van het gestrekte been naar u toe
- Til nu het gestrekte been op en houd het indien mogelijk enkele tellen in de lucht
- Laat het been vervolgens rustig weer zakken

Arm optillen



- Leg uw armen rustig langs uw lichaam
- Beweeg uw ene arm zover mogelijk omhoog
- Houd uw arm gestrekt en beweeg uw arm naar achteren
- Breng de gestrekte arm terug in de startpositie (langs uw lichaam)

Bruggetje maken



- Buig beide knieën en zet de voeten plat op bed
- Span de bil- en buikspieren aan
- Til nu de billen van het bed omhoog alsof u een bruggetje maakt
- Houd deze positie 5 seconden vast
- Beweeg rustig weer terug naar het bed

Beweegtips:

- Probeer de oefeningen op te bouwen.
Begin met de liggende oefeningen. Indien deze goed gaan, kunt u door met de zittende oefeningen.
- Start met 5 herhalingen en bouw op naar 10. Als dit goed gaat bouwt u dit uit naar 3 series van 10 herhalingen.
- Probeer minimaal 3 keer per dag te oefenen.
- Tijdens het oefenen moet u nog kunnen blijven praten. Stop als u te kortademig of duizelig wordt of als u last krijgt van abnormale vermoeidheid.

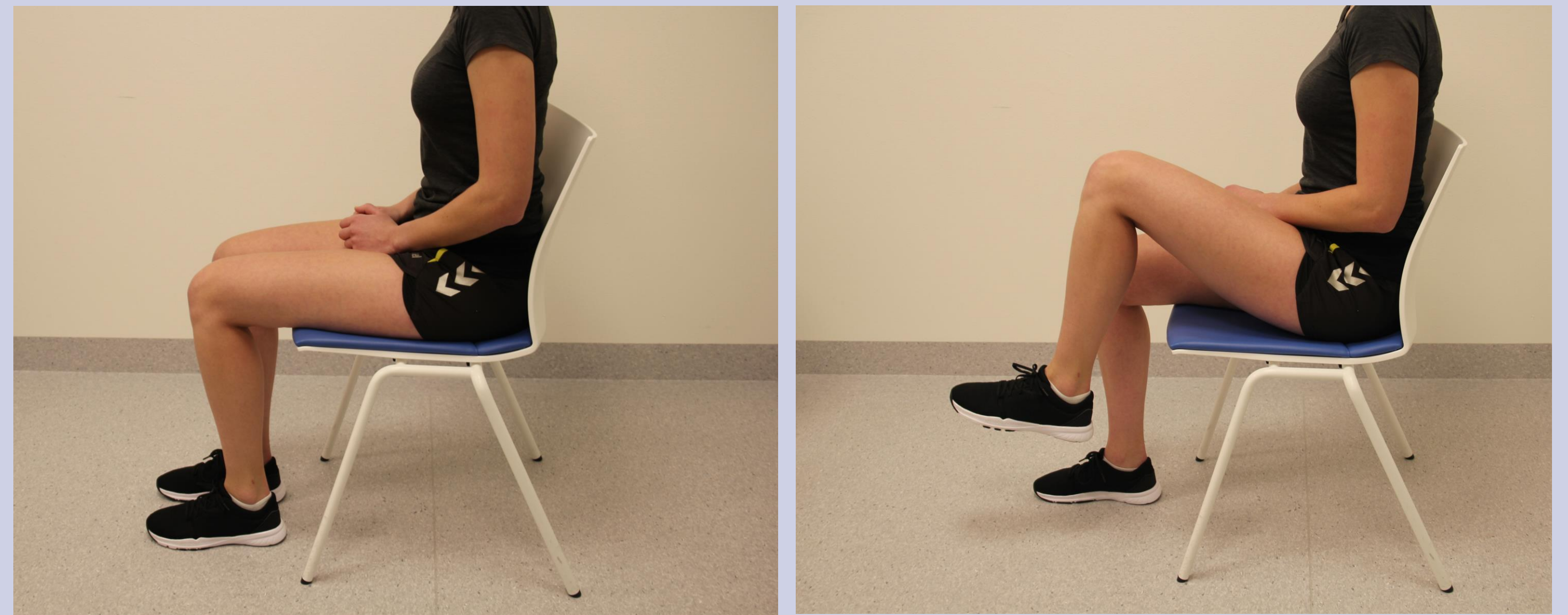
Oefeningen in zit

Knie strekken



- Ga rechtop zitten op een stoel met de voeten op de grond
- Til uw voet een stukje omhoog
- Trek de tenen naar u toe
- Strek nu het been voorwaarts tot de knie geheel gestrekt is
- Buig het been weer rustig terug en plaats de voet op de grond

Knie optillen



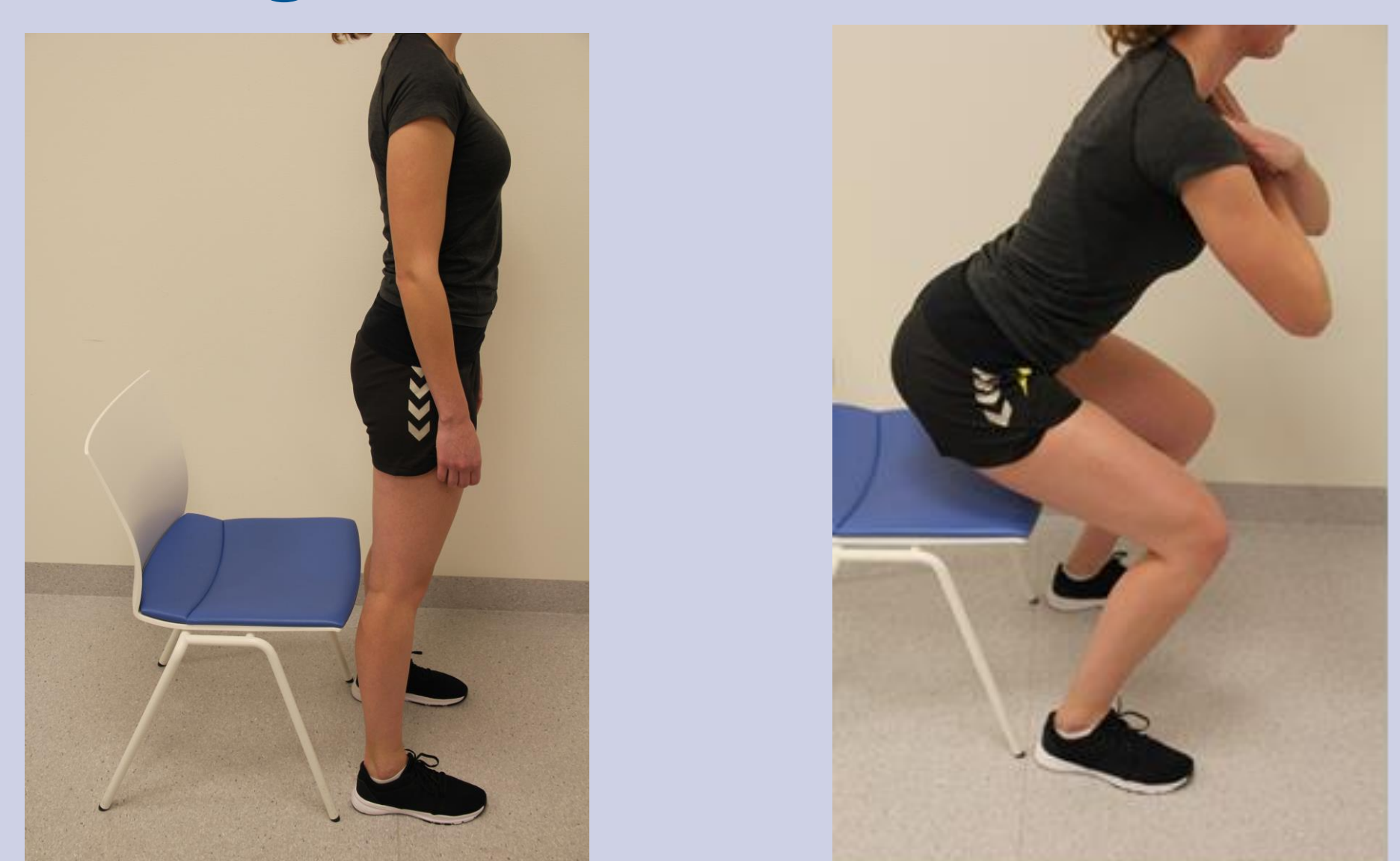
- Ga rechtop zitten op een stoel met de voeten op de grond
- Til het been op van de ondergrond totdat de voet geheel van de ondergrond los is
- Trek de tenen naar u toe
- Laat het been weer rustig zakken

Arm optillen



- Ga rechtop zitten op een stoel
- Laat uw armen licht gebogen hangen
- Beweeg uw ene arm zover mogelijk omhoog in voorwaartse richting
- Houd uw elleboog hierbij gestrekt
- Laat uw arm vervolgens rustig weer zakken

Opstaan en gaan zitten



- Kom tot stand met zo min mogelijk steun van uw handen
- Blijf enkele tellen staan en kom rustig weer zitten
- Om het moeilijker te maken gaat u weer staan zonder dat uw billen de stoel hebben geraakt

Oefenprogramma op TV

Dagelijks te volgen om 10.30 uur en 14.30 uur via kanaal 26.

U krijgt extra tips en doet live mee met ons oefenprogramma.

Programma gemist? Scan dan de QR-code om het programma op internet te bekijken:

