

Oefengids

Oefeningen terwijl u staat

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Blijf in beweging tijdens uw opname	3
De oefeningen	4
Bewegen op uw eigen niveau	11
Uw vragen	11

■ Blijf in beweging tijdens uw opname

Iedereen weet wel dat bewegen gezond is. Je wordt er sterker van en je voelt je er beter door. Ook als je ziek bent is bewegen goed voor je. Door liggen in bed neemt de conditie af. Het duurt lang voordat dit weer hersteld is.

In beweging blijven tijdens uw opname in het ziekenhuis draagt daarom bij aan een sneller herstel. Denk bij bewegen aan vaker in de stoel zitten in plaats van liggen op bed, aan het doen van oefeningen, of aan een stukje lopen over de afdeling en door het ziekenhuis.

Zo kunt u ook meedoen met de '7 minuten workout' die te vinden is op nwz.nl/beweegjebeter

Oefeningen terwijl u staat

Er zijn 3 verschillende oefengidsen: één met oefeningen terwijl u ligt, één met oefeningen terwijl u zit en één met oefeningen terwijl u staat. In deze oefengids staan oefeningen die u staand kunt doen. Deze oefeningen zijn voor u geschikt als de oefeningen in de stoel u gemakkelijk afgaan. Doe deze staande oefeningen alleen als u zelfstandig kunt staan met losse handen.

Met wie kunt u oefenen?

U mag de oefeningen zelfstandig doen, er hoeft dus geen fysiotherapeut of verpleegkundige in de buurt te zijn. Twijfelt u of een oefening geschikt voor u is? Vraag het uw verpleegkundige of de fysiotherapeut. Maar u kunt ook uw familie of bezoek vragen om mee te oefenen. Bewegen is tenslotte voor iedereen belangrijk.

Wanneer en hoe vaak moet u oefenen?

Probeer de oefeningen minimaal 3 keer per dag te doen, bijvoorbeeld 's morgens, 's middags en 's avonds.

Is het de eerste keer?

Begin dan rustig en voer alle oefeningen 5 keer uit. Neem pauze als u moe wordt. Als u niet moe wordt van de oefeningen, dan doet u de oefeningen de

volgende keer 10 keer achter elkaar. Voor het beste effect doet u de oefeningen minimaal 3x per dag.

Belangrijk

Als een oefening pijn doet, stopt u met de oefening en gaat u verder met een andere.

Bonus

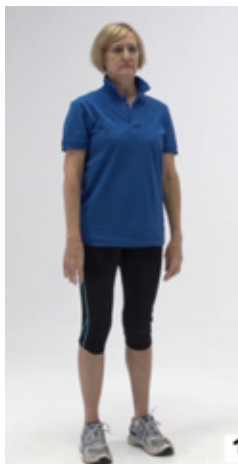
Om sommige oefeningen zwaarder te maken kunt u er voor kiezen om gebruik te maken van een elastiek, gewichtjes of een flesje water. Vraag het elastiek en de gewichtjes aan bij de fysiotherapeut of kijk in de 'beweeghoek' van de afdeling.

■ De oefeningen

Oefening 1

Armen heffen:

1. Ga rechtop staan met uw borst naar voren, schouders naar achteren en armen langs het lichaam.
2. Beweeg de armen gestrekt naar voren en door naar boven. Let erop dat u uw rug hierbij niet hol trekt.
3. Beweeg de armen rustig terug naar de beginpositie (niet laten vallen).
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Bonus Maak deze oefening zwaarder door een elastiek te gebruiken of een gewicht in beide handen vast te houden (bijvoorbeeld een flesje water).

Oefening 2

Knie heffen:

1. Neem steun aan een muur, stoel of bed.
2. Hef uw knie tot heuphoogte en weer terug.
3. Doe dit vervolgens ook met uw andere been.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Oefening 3

Armen zijwaarts heffen:

1. Ga rechtop staan met uw borst naar voren, schouders naar achteren en armen langs het lichaam.
2. Breng één of beide armen in een rechte lijn zijwaarts omhoog, zover als u kan.
3. Breng uw arm(en) weer langzaam terug naar de startpositie (niet laten vallen).
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Bonus

Maak deze oefening zwaarder door een elastiek te gebruiken of een gewicht in beide handen vast te houden (bijvoorbeeld een flesje water).

Oefening 4

Been naar achteren strekken:

1. Neem steun aan een muur, stoel of bed.
2. Beweeg één been naar achteren.
3. Beweeg het been langzaam weer terug.
4. Wissel van been en herhaal 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Bonus (oefening 4 en 5)

Deze oefeningen kunnen zwaarder gemaakt worden:

- met een elastiek, die u rond uw enkels draagt *of*
- met een gewicht, die u om uw enkels bevestigt

Oefening 5

Op uw tenen staan:

1. Neem steun aan een muur, stoel of bed.
2. Ga op uw tenen staan.
3. Beweeg rustig terug en neem weer steun op uw gehele voet.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Oefening 6

Bilspieren:

1. Neem steun aan een muur, stoel of bed.
2. Beweeg één been langzaam zijwaarts omhoog.
3. Beweeg het been langzaam weer terug (niet laten vallen).
4. Wissel van been en herhaal 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Bonus

Deze oefening kan zwaarder gemaakt worden met een elastiek. Doe het elastiek rond beide enkels.

Oefening 7

Ondiepe uitvalspas:

1. Neem steun aan een muur, stoel of bed.
2. Zet uw voeten iets uit elkaar en maak nu een pas vooruit.
3. Probeer zover u kunt uw voorste been te buigen en zak met uw achterste been een stukje richting de vloer.
4. Strek weer op en wissel van been.
5. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Bonus

Door een iets grotere pas te nemen en wat dieper door het been te buigen kunt u de oefening verzwaren. Bouw dit langzaam op!

Oefening 8

Squat:

1. Ga voor een stoel staan.
2. Zet uw voeten iets uit elkaar en strek uw armen voorwaarts.
3. Buig rustig door de knieën, alsof u wilt gaan zitten maar zorg dat u de stoel niet raakt.
4. Strek weer helemaal op.
5. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Oefening 9

Ontspanning:

Ter ontspanning kunt u na het uitvoeren van de oefeningen een korte ademhalingsoefening doen.

1. Ga hiervoor comfortabel zitten.
2. Adem rustig in en adem vervolgens rustig en diep uit.
3. Herhaal dit een aantal keer totdat u merkt dat de ademhaling rustiger wordt.



■ Bewegen op uw eigen niveau

Was het niveau te hoog voor u?

Kies de volgende keer dan voor de oefeningen terwijl u zit. Of doe alleen de oefeningen die goed gaan.

Was het niveau van de oefeningen te laag voor u?

Probeer dan de volgende keer de oefening te verzwaren door 15 herhalingen uit te voeren en eventueel een gewicht te gebruiken.

Tip

Naast uw dagelijkse oefeningen is het ook belangrijk regelmatig een stukje te gaan lopen wanneer dit mogelijk is. Dit kan op uw kamer, op de afdeling of door het ziekenhuis.

■ Uw vragen

Heeft u hulp nodig bij de oefeningen? Vraag dan advies aan uw verpleegkundige of fysiotherapeut. Voor meer tips over bewegen tijdens uw opname in Noord-west Ziekenhuisgroep en voor digitale '7 minuten workouts' kunt u terecht op onze website: www.nwz.nl/beweegjebeter

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie fysiotherapie
 communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 270201

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl