

Oefengids

Oefeningen terwijl u zit

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Blijf in beweging tijdens uw opname	3
De oefeningen	4
Bewegen op uw eigen niveau	10
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 zit

Er zijn 3 verschillende oefengidsen: één met oefeningen terwijl u ligt, één met oefeningen terwijl u staat, en één met oefeningen terwijl u zit. In deze oefengids staan oefeningen die u in zit kunt doen. Deze oefeningen zijn voor u geschikt als de oefeningen in bed te gemakkelijk voor u zijn.

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 een elastiek, gewichtjes of een flesje water te gebruiken. Vraag het elastiek en de gewichtjes aan bij de fysiotherapeut of kijk in de 'beweeghoek' van de afdeling. Succes!

■ De oefeningen

Oefening 1

Elleboog buigen en strekken:

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
2. Buig uw elleboog.
3. Strek vervolgens rustig uw elleboog.
4. Wissel van arm en herhaal 10x, bij voorkeur 3x per dag



Bonus

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

Oefening 2

Knie strekken:

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
2. Strek uw knie, trek de tenen naar u toe en houd deze positie 10 seconden vast.
3. Wissel van been en herhaal 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Bonus

U kunt deze oefening zwaarder maken:

- met een elastiek, die u om de stoelpoot én om uw been bevestigt *of*
- door uw been een paar tellen in de lucht te houden

Voer de oefening verder uit zoals hierboven beschreven staat. Vraag zo nodig advies aan de fysiotherapeut.

Oefening 3

Appels plukken:

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
2. Beweeg beide armen om en om omhoog en probeer nu een denkbeeldige appel te plukken.
3. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Bonus

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

Oefening 4

Draaien van de rug:

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed en kruis uw armen voor de borst.
2. Draai rustig één kant op en kijk over uw schouder mee naar achteren.
3. Beweeg rustig en draai door naar de andere kant.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Oefening 5

Knie heffen:

Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.

1. Maak nu stappen op de plaats, terwijl u zit.
2. Til de voeten om de beurt op, waarbij de knieën ook omhoog komen.
3. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Bonus

Maak de oefening leuker door af te wisselen met de volgende 3 variaties:

1. Houd uw been een paar tellen in de lucht.
2. Stamp met uw voeten op de vloer.
3. Kruis uw been over de ander, zet hem weer terug op de grond en wissel van been.

Oefening 6

Armen zijwaarts heffen:

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
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 startpositie (niet laten vallen).
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



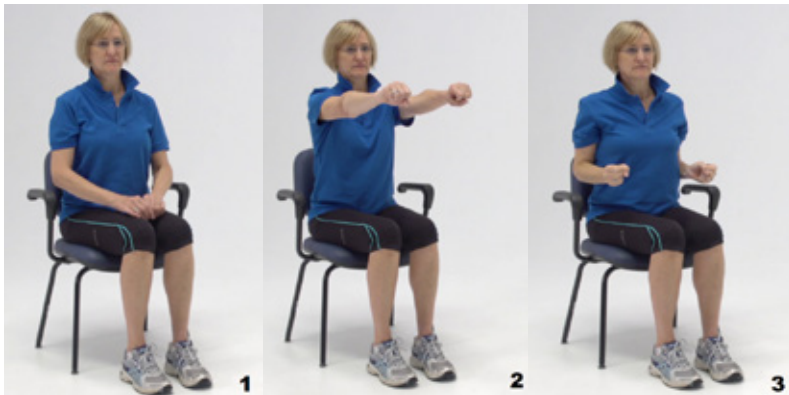
Bonus

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

Oefening 7

Roeibeweging:

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
2. Bal uw vuisten en strek uw armen voorwaarts.
3. Beweeg de armen vervolgens weer naar u toe, met de ellebogen in de zij.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Oefening 8

Benen scharen:

1. Ga rechtop zitten in een stoel en strek beide benen.
2. Maak vervolgens een scharende beweging door uw benen om en om te kruisen.
3. 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 ligt. 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. Als u stabiel kunt staan, kunt ook de oefeningen in stand proberen.

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 Noordwest Ziekenhuisgroep en voor digitale '7 minuten workouts' kunt u terecht op onze website: [nwz.nl/beweegjebeter](https://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 270193

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