

Oefengids

Oefeningen terwijl u ligt

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 ligt

Er zijn 3 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 kunt doen terwijl u ligt. Deze oefeningen kunt u doen als u moeilijk in een stoel kan zitten, of als u (nog) niet zelfstandig kunt staan.

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 ochtends, '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

Knieën in het matras duwen:

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Duw nu de knieholte in het matras en houd dit 10 seconden vast.
3. Ontspan en wissel van knie.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Oefening 2

Enkels bewegen:

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Duw vervolgens de voet van u af en houd dit 5 seconden vast. Trek dan 1 voet naar u toe en houd dit 5 seconden vast.
3. Ontspan en wissel van voet.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Bonus

Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met een elastiek. Doe deze om de voet en houd hem met beide handen vast. Voer dan de oefening uit zoals hierboven beschreven.

Oefening 3

Appels plukken:

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
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

Benen heffen:

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Beweeg één been gestrekt naar boven, zo ver als comfortabel voelt.
3. Beweeg het been daarna langzaam weer terug in de beginpositie en wissel van been.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Bonus

Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met een elastiek. Plaats de band om beide enkels. Beweeg één been naar boven terwijl de andere blijft liggen.

Oefening 5

Knie en heup buigen:

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Schuif uw voet richting uw bil en buig hierbij vanuit uw heup en knie.
3. Probeer uw voet zo dicht mogelijk naar u toe te schuiven.
4. Beweeg rustig terug en wissel van been.
5. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Oefening 6

Armen heffen:

1. Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt.
2. Beweeg uw armen zover mogelijk omhoog.
3. Indien mogelijk mag u het hoofdeinde aantikken.

Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.



Oefening 7

Bruggetje maken

1. Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en uw voeten plat op het matras. Leg de armen naast u neer.
2. Hef uw heupen de lucht in en trek de navel naar binnen.
3. Houd deze brug 5 seconden vast en zak rustig naar beneden.
4. Herhaal deze beweging 5x, bij voorkeur 3x per dag.



Oefening 8

Ontspanning:

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

1. Ga hiervoor comfortabel liggen.
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 die goed gaan of doe dezelfde oefeningen met minder herhalingen.

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. Ook kunt u de oefeningen proberen uit de oefengids 'terwijl u zit'.

■ 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: 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 270197

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