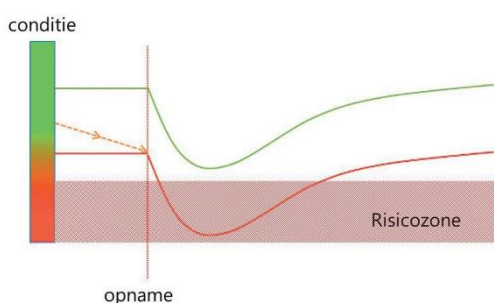


# Bewegen

## Voor, tijdens en na uw ziekenhuisopname

**Deze folder geeft u informatie over bewegen voor, tijdens en na uw opname. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

Tijdens uw opname bent u minder actief dan thuis. De kans is groot dat u meer in bed ligt en minder loopt dan u thuis gewend bent. U wordt geholpen bij alledaagse handelingen zoals wassen, aankleden, eten en drinken. Weinig bewegen leidt tot een verminderde conditie, afname van spierkracht en functieverlies. Het gevaar hiervan is, dat u na uw opname minder goed zelfstandig uw activiteiten kunt uitvoeren. Als u tien dagen in bed ligt kunt u 10-15% van uw spiermassa verliezen. Daarom is het zo belangrijk om in beweging te blijven, juist rondom uw ziekenhuisopname.



Wist u dat:

- patiënten in het ziekenhuis gemiddeld 90 procent van dag liggen of zitten?
- door weinig bewegen uw mobiliteit en zelfstandigheid achteruitgaan en het risico op vallen groter wordt?
- door verminderde mobiliteit de opnameduur in het ziekenhuis vaak langer is?

### Bewegen voor uw ziekenhuisopname

Een goede conditie voor uw opname in het ziekenhuis zorgt voor een beter herstel. Dan is het belangrijk om op uw eigen niveau in beweging te blijven. Tips om meer te bewegen zijn:

- Probeer ieder uur even op te staan en een stukje te lopen of maak passen op de plaats.
- Blijf wandelen en fietsen.
- Neem zo vaak mogelijk de trap.
- Ga sporten of fitnessen als dat kan. De fysiotherapeut kan u eventueel begeleiden
- Ga regelmatig vijf keer achter elkaar zitten en weer staan. Hier worden uw benen sterker van.

Het kan zijn dat u door uw klachten of aandoening bepaalde activiteiten niet kunt doen. Als u twijfelt overleg dan met uw arts wat u wel of niet mag doen.

### Meenemen naar het ziekenhuis

Neem uw dagelijkse kleding mee naar het ziekenhuis. Door overdag in het ziekenhuis geen pyjama maar comfortabele kleding en schoenen te dragen, voelt u zich minder patiënt en gaat u minder snel in bed liggen.

- Gebruikt u krukken, een rollator of ander hulpmiddel? Neem deze mee naar het ziekenhuis.

## Bewegen

- Draagt u een bril? Draag deze dan zoveel mogelijk.

### Oefeningen tijdens uw opname

Tijdens uw opname kunt u zelfstandig aan de slag met bewegen. Als u vragen hebt of wanneer zelf oefenen niet lukt, kan de ziekenhuisfysiotherapeut u daarmee begeleiden.

- Probeer u zodra het kan/mag in de stoel te gaan zitten en te lopen. U kunt in de stoel oefeningen doen met armen en benen. Ga regelmatig een poosje staan of maak passen op de plaats.
- Ook kunt u 5 keer opstaan en gaan zitten. Zie voor voorbeelden van oefeningen op de achterzijde van deze folder.

### Uw conditie weer opbouwen na de opname

Als u weer thuis bent na uw ziekenhuisopname, is de tijd aangebroken om verder te herstellen. Het is belangrijk om het bewegen weer verder op te bouwen. Dit kan helpen om sneller te herstellen. Zodra u weer thuis bent, kunt u voor uzelf doelen stellen. Bijvoorbeeld door elke dag iets verder te gaan wandelen. Loop in het begin alleen in en rondom het huis en daarna elke dag iets verder in de straat of wijk. Fietsen of sporten in de sportschool kunt u mogelijk na enkele weken weer oppakken en uitbreiden.

Weet u niet zeker wat wel en niet kan in uw situatie of wilt u begeleiding bij het opbouwen van bewegen? Dan kunt u de fysiotherapeut in uw omgeving inschakelen. Een verwijzing kan door huisarts of uw behandelend arts geschreven worden.

### Meer informatie

Als u meer informatie wilt, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie van Adrz via telefoonnummer 088 125 46 80 of e-mail naar [fysiotherapie@adrz.nl](mailto:fysiotherapie@adrz.nl).

### Voorbeelden oefeningen

Probeer 3 keer per dag te oefenen. Iedere oefening 5-10 keer herhalen.

1. Draai rondjes met uw voeten, afwisselend links- en rechtsom.



2. Span uw spieren aan door uw benen zoveel mogelijk te strekken, uw hielen en uw ellebogen/armen in bed te drukken.



## Bewegen

- Span uw bovenbeenspieren aan door uw knie te strekken. Het voeteneind van uw bed moet hierbij in een knikje staan.



- Trek afwisselend uw linker- en rechterbeen op.



- Breng afwisselend uw rechter- en linkerarm omhoog en omlaag. U kunt bijvoorbeeld een flesje water gebruiken als extra gewicht.



- Buig en strek uw ellebogen. U kunt eventueel een flesje water als gewichtje gebruiken.



- Span uw bovenbeenspieren door uw knie te strekken en laat daarbij uw bovenbeen op de stoel rusten.



- Span uw been- en buikspieren aan door een been gestrekt op te tillen.

## Bewegen

