



Bewegen en ontspannen tijdens en na uw opname op PAAZ



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

In deze folder vindt u volgende informatie:

1. Belang van bewegen
2. Wat is bewegen
3. Vallen vermijden
4. Oefeningen voor en tijdens uw opname
5. Ontspanning
6. Tips voor een actieve levensstijl



1. Belang van beweging

In deze folder vindt u enkele tips om veilig in beweging te blijven.

Tijdens en na uw ziekenhuisopname is dit zeer belangrijk!

Sporten en bewegen kunnen de psychische gezondheid verbeteren, maar het is geen "wondermiddel". Regelmatig bewegen vermindert psychische klachten zoals depressiviteit en angstgevoelens. Bewegen versterkt uw lichamelijke conditie en het voelen van verbetering daarvan geeft energie en bevordert uw genezing. Daarnaast wordt u door lichamelijke beweging moe, waardoor u beter slaapt.

Nog enkele voordelen van bewegen:

- U voelt zich energiever.
- Betere spijsvertering.
- Fitter en beter in je vel voelen.
- Minder kans op hart- en vaatziekten, betere doorbloeding.
- Beenderen en spieren blijven sterk.
- Men ervaart een ontspannen gevoel.
- Door beweging/sport worden sociale contacten gestimuleerd.

Bewegen leidt tot een sneller herstel en kortere ziekenhuisopname.

Bij ontslag zien we een merkbaar verschil bij patiënten die in beweging blijven:

- U zal zich klaar voelen om terug naar huis te gaan.
- U kan langer zelfstandig blijven.
- U heeft een hogere levenskwaliteit.
- U zal minder angstig zijn om te vallen.

Kortom, alleen maar voordelen!

2. Wat is bewegen

Met “bewegen” wordt elke lichamelijke activiteit bedoeld, die door de werking van de spieren wordt veroorzaakt en waarbij het lichaam energie verbruikt. (bv wandelen, kuisen, de trap nemen,... zijn vormen van bewegen)

Minder zitten en meer bewegen met de bewegingsdriehoek:



Maak er een gewoonte van om zitten, staan en bewegen af te wisselen. Sta elk half uur even recht en stap wat rond. Probeer het grootste gedeelte deel van de dag licht intensief te bewegen tijdens taken, bv door te stappen op het werk of huishoudelijke taken uit te voeren.

Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met matige intensiteit: neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk.

Gooi er een wekelijkse portie beweging aan hoge intensiteit tegenaan bv joggen.

Vergeet ook wekelijks niet om je spieren te trainen en zo te versterken.



3. Vallen vermijden

Hebt u hulp nodig om rond te wandelen?

Vraag hulp als u dit nodig hebt: druk hiervoor op de **alarmbel**. Het personeel zal u uitleggen hoe u de alarmbel kan gebruiken.

Wacht tot het personeelslid er is. Het personeel is vaak druk bezet waardoor het moeilijk is om onmiddellijk bij u te zijn. Toch is het erg belangrijk dat u op hen wacht!

Hou rekening met de VALSTOP-tips:

V Vloer en omgeving

Vraag om overtollig materiaal op de vloer te verwijderen zoals kabels, zakken en andere obstakels. Meld indien de vloer nat of bevuild is.

A Alles dichtbij

Zorg dat u alle noodzakelijke zaken bij u hebt. Vergeet tijdens uw ziekenhuisverblijf zeker de bel niet en uw loophulpmiddel.

L Laagstand bed

Plaats uw bed steeds in de laagste stand.

S Schoeisel

Draag steeds schoenen die stevig om uw voeten zitten. Pantoffels of schoenen die gesloten zijn aan de hiel zijn daarom ook de beste.



VEILIG SCHOEISEL



ONVEILIG SCHOEISEL



T Transport en transfer

Zorg steeds voor een goed loophulpmiddel. Vraag hiervoor raad aan de ergotherapeut, kinesitherapeut of verpleegkundige van de dienst.

Duw u af op de leuning van de stoel bij het rechtstaan en gaan zitten.

Vraag steeds voetsteunen bij transport met de rolstoel.

O Opzetten remmen

Zet de remmen van uw 4wielrollator en rolstoel steeds op bij het rechtstaan en gaan zitten.

P Passende verlichting

Zorg steeds voor voldoende verlichting bij het uit bed komen en het uitvoeren van dagelijkse handelingen.

4. Oefeningen voor en tijdens uw opname

4.1. Oefeningen in zit (frequentie: 10 herhalingen, 3 x per dag)

Indien er bij onderstaande oefeningen vragen of opmerkingen zouden zijn, spreek de kinesitherapeut, ergotherapeut of verpleegkundige gerust aan.

Knie strekken in stoel

Strek de knie en trek hierbij de tenen naar u toe. Hou deze positie 10 tellen aan en zet de voet rustig neer, herhaal de oefening met het andere been.



Stappen op de plaats

Hef de knieën een voor een in de lucht en plaats de voeten opnieuw op de grond en tel tot 10. Herhaal de oefening, hef elk been apart 10 maal op.



Draaien van de rug

Probeer terwijl u zit, rustig naar links en rechts te draaien en kijk over u schouder.



Elleboog-knie

Probeer linker elleboog en rechter knie naar elkaar toe te brengen en breng terug naar de beginpositie.



Appels plukken

Beweeg beide armen voorwaarts omhoog. Strek de armen afwisselend uit naar het plafond alsof u denkbeeldig een appel plukt.



4.2. Oefeningen in stand (frequentie: 10 herhalingen, 3 x per dag)

Kníe heffen

Uitgangshouding: Ga bij een stoel of bij de bedrand staan, zodat u zich kan vasthouden.

Probeer vervolgens afwisselend de linker- en rechterknie te heffen tot maximaal heuphoogte. Steun op de handen als dit nodig is om u balans te houden.



Armen voorwaarts / zijwaarts heffen

Uitgangshouding: Sta rechtop met de armen langs het lichaam.

Beweeg beide armen tegelijk rustig voorwaarts/zijwaarts omhoog zover u kunt. Beweeg de armen terug naar de beginpositie, herhaal de beweging.



Been naar achter strekken

Uitgangshouding: Ga bij een stoel of bij de bedrand staan, zodat u zich kan vasthouden.

Beweeg één been naar achteren en vervolgens weer terug naar de beginpositie. Zorg dat het bovenlichaam niet naar voor helt, maar dat u het bovenlichaam rechtop houdt. Herhaal deze beweging en wissel dit vervolgens af met het andere been.



Op tenen staan

Uitgangshouding: Ga bij een stoel of bij de bedrand staan, zodat u zich kan vasthouden.

Ga op de tenen staan en neem vervolgens weer steun op de hele voet.



Been zijwaarts heffen

Uitgangshouding: Ga bij een stoel of bij de bedrand staan, zodat u zich kan vasthouden.

Ga op één been staan en buig de knie van het andere been. Probeer het gebogen been schuin naar achter te duwen. Zorg ervoor dat het bovenlichaam niet naar voren helt, maar dat u het bovenlichaam rechtop houdt.



Ondiepe uitvalspas

Uitgangshouding: Ga bij een stoel of bij de bedrand staan, zodat u zich kan vasthouden.

Zet de voeten iets uit elkaar en maak nu een pas vooruit. Probeer zo ver u kunt door het voorste been te buigen. Hou hierbij uw bovenlichaam rechtop. Stap terug naar de beginpositie en herhaal deze beweging met het andere been. Door een iets grotere pas te nemen en wat dieper door het been te buigen kunt u de oefening verzwaren (bouw dit langzaam op).



Squat

Uitgangshouding: Ga rechtop voor een stoel staan en zet de voeten iets uit elkaar.

Breng u armen naar voren, zodat u tijdens de oefening het evenwicht kunt bewaren. Buig nu rustig door de knieën. De beweging die u maakt is alsof u op een stoel wil gaan zitten. Kom weer rechtop staan.



4.3 Rekoefeningen

Voor: Oefenprogramma

07 juni 2021

16 oefeningen: 15 1 0

Door: Kine AZ Sint-Maria Halle

Totale duur: 00:28:26 (uu:mm:ss)

Materiaal:   

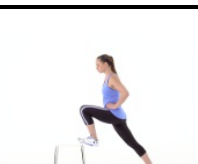
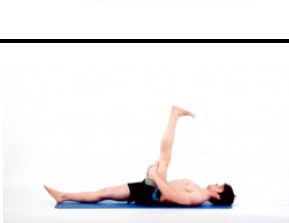
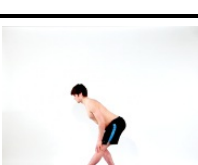
Created with Skill-Up software!



Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit

Workoutcode: 97LowbFxxMy0

Opmerking(en): /

1		Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, armen naast het lichaam Oefening: 1 knie plooiën, hiel met beide handen naar het zitvlak brengen, knieën blijven samen (stretching quadriceps) Opmerking: / Nr. oef: 4180 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01
2		Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, 1 arm gestrekt voorwaarts Oefening: gestrekte arm met andere hand zo dicht mogelijk tegen de romp brengen Opmerking: / Nr. oef: 4174 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01
3		Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, 1 arm opwaarts met geplooid elleboog (hand tussen de schouders) Oefening: elleboog maximaal opwaarts/naar achter brengen (stretching triceps) Opmerking: / Nr. oef: 4172 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01
4		Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, armen naast het lichaam Oefening: 1 voet voorwaarts plaatsen, door voorste knie buigen, ander been blijft gestrekt met de hiel op de grond (stretching gastrocnemius) Opmerking: / Nr. oef: 4186 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01
5		Uitgangshouding: 1 voet voorwaarts op krukje, hiel over de rand, ander been gestrekt, handen in de zij Oefening: romp voorwaarts brengen, hiel van de voorste voet over de rand laten hangen, andere hiel blijft gesteund op de grond Opmerking: / Nr. oef: 2104 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01
6		Uitgangshouding: 1 been gestrekt, ander been licht geplooid in heup en knie met voet gesteund op de grond, beide handen achter bovenbeen Oefening: heup en knie plooiën tot 90-90 positie, van daaruit knie strekken met opgetrokken tenen (kapstokvoet) Opmerking: / Nr. oef: 4210 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01
7		Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, armen naast het lichaam Oefening: 1 been gestrekt voorwaarts plaatsen met alleen de hiel op de grond, gestrekte romp voorover buigen (stretching hamstrings) Opmerking: / Nr. oef: 4179 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01
8		Naam: Sfinxhouding Uitgangshouding: Buiklig Oefening: Bovenlichaam opduwen vanop de ellebogen. Ook de nek strekken. Bekken blijft op de grond. Even aanhouden en langzaam laten zakken. Opmerking: / Nr. oef: U5508 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01

9		Naam: Oefening 7 Uitgangshouding: Zit-houding Oefening: Beweeg het hoofd richting de schouder. Grijp met de hand de zijkant van het hoofd vast en rek in deze richting. De andere hand houdt de stoel vast. Opmerking: / Nr. oef: U2606 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01
10		Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam Oefening: hoofd afwisselend links-rechts buigen (oor richting de schouder brengen) Opmerking: / Nr. oef: 2062 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01
11		Naam: Bidmobilisatie rug Uitgangshouding: Hand- en kniesteun Oefening: Beweeg het zitvlak richting de hielen. Strek de schouders en rug uit. Het hoofd hangt ontspannen tussen de schouders. Houd even aan en keer terug. Opmerking: / Nr. oef: U5520 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01
12		Naam: Bidmobilisatie rug Uitgangshouding: Hand- en kniesteun Oefening: Buig naar achteren door de heup en ga met het zitvlak zo ver mogelijk in de richting van de hielen. Houdt even aan. Opmerking: / Nr. oef: U2602 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01
13		Naam: Holle-bolle rug maken Uitgangshouding: Hand- en kniesteun Oefening: Maak eerst de rug zo bol mogelijk (kattenrug) en daarna zo hol mogelijk. Opmerking: / Nr. oef: U2601 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01
14		Naam: Bekken kantelen (holle-bolle onderrug) Uitgangshouding: Hand- en kniesteun Oefening: Kantel het bekken naar voor (holle onderrug) en naar achter (bolle onderrug). Er mag geen beweging plaatsvinden in de midden- en bovenrug. Opmerking: / Nr. oef: U2600 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01
15		Naam: M. Gluteus maximus stretch Uitgangshouding: Ruglig Oefening: Omgrijp de knie en trek deze naar de schouder toe. Houd aan en laat langzaam terug los. Opmerking: / Nr. oef: U3266 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:30 Rust: 00:01
16		Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid en samen, voeten steunen op de grond, handen aan het hoofd met ellebogen zijwaarts gespreid Oefening: beide benen samen afwisselend links-rechts draaien Opmerking: / Nr. oef: 596 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01



Rekoefeningen van de dienst Kinesithérapie van het AZ Sint-Maria
<https://app.skill-up.com/training/view/70663?workoutcode=97LowbFxxMy0>

4.4 Enkele video's met bijkomende oefeningen



Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=M0l7KyxcmbA>



Cardio

https://www.youtube.com/watch?v=biY2_zyMaxg



Buik, billen en benen

<https://www.youtube.com/watch?v=PNFATYJyK7k>



Buikspieren

<https://www.youtube.com/watch?v=0frQEIUSdUE>

5. Ontspanning

Als we een druk leven leiden is het vaak lastig om rust te vinden. Als je ontspannen bent zijn je spieren los en ervaar je rust in je hoofd. Toch zijn we zelden ontspannen en moeten we hier vaak moeite voor doen.

Beweeg

Ga sporten, in de tuin werken, wandelen. Het is bewezen dat bewegen het stresshormoon vermindert.

Wees creatief

Zoek een hobby waarin u creativiteit en emotie kwijt kan. Bv schilderen, fotografie, tekenen, ...

Luister

Ga zitten, liggen of wandelen en luister naar muziek. Of wandel langs de zee of in het bos en luister naar de geluiden van de natuur.

Pas ademhalingsoefeningen toe

Adem rustig in via de neus in 3 tellen en duw terwijl je buik naar boven. Adem langzaam uit via de mond in 4 tot 5 tellen en laat je buik rustig terugkeren naar de oorspronkelijke uitgangshouding.

Mediteer, doe aan Yoga, Tai Chi, mindfulness

Neem gerust deel aan de ontspanningssessies op dienst of vraag de nodige info aan de bewegingstherapeute.

U kan ook onderstaande QR-code's scannen voor bijkomende info:



Tai Chi voor beginners

<https://www.youtube.com/watch?v=apIffYvzuS0>



Rustgevende meditatie

<https://www.youtube.com/watch?v=k0KJXvorsIM>



Relaxatie

<https://www.youtube.com/watch?v=P91xj10rzg>



Yoga voor beginners

<https://www.youtube.com/watch?v=if9iGRlopoQ>

6. Tips voor een actievere levensstijl

6.1 Tips voor een actieve ziekenhuisopname

- Doe de oefeningen in de brochure 2-3 keer/dag.
- Probeer eens u kan, zoveel mogelijk in uw zetel te verblijven ipv in bed.
- Eet aan tafel.
- Maak indien u mag en kan een wandeling op de gang.
- Indien de bewegingstherapeut bij u langskomt, maak dan gebruik van het aanbod en sla geen oefenmomenten over.
- Neem zeker deel aan de verschillende activiteiten die op dienst worden aangeboden.

Ervaart u veel angst, meer specifiek valangst en durft u daardoor niet te bewegen? Spreek dan zeker iemand aan op de verpleegpost.



6.2 Tips voor een actievere levensstijl na uw opname:

- Zoek activiteiten die u leuk vindt.
- Neem de trap als u kan.
- Beweeg samen met anderen.
- Bouw langzaam op.
- Beter elke dag wat bewegen dan 1 keer per week.
- Elke verplaatsing die u thuis kan doen, is belangrijk.
- Plan voldoende rust in.
- Geef niet op! De ene dag is de andere niet...
- Variatie!
- Er bestaan ook apps om meer tot beweging te komen.

Indien twijfels of verder vragen, vraag raad aan de verpleegkundige, bewegingstherapeut of ergotherapeut.

Veel succes !



7. Notities

Deze plek kan je gebruiken om enkele bijkomende tips te noteren die je krijgt van onze medewerkers.

Ook kan je hier jouw favoriete oefeningen of evolutie bijhouden.





Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw

ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle

tel. +32 (0)2 368 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10

www.sintmaria.be