



Bewegen tijdens uw opname op de afdeling hart- en vaat- ziekten: oefenprogramma

informatie voor patiënten

WAAROM IS BEWEGEN ZO BELANGRIJK	3
VOORDELEN VAN MEER BEWEGEN IN HET ZIEKENHUIS	3
HOE KUNT U MEER BEWEGEN IN HET ZIEKENHUIS	4
OEFENINGEN IN BED	5
Onderste ledematen	
Bovenste ledematen	
OEFENINGEN IN ZETEL OF STOEL	13
Onderste ledematen	
Bovenste ledematen	
OEFENINGEN RECHTOPSTAAND	19
Onderste ledematen	

WAAROM IS BEWEGEN ZO BELANGRIJK?

Onderzoek toont aan dat patiënten in het ziekenhuis te weinig bewegen. Hierdoor loopt u risico om spierkracht en zelfstandigheid te verliezen.

Voor veel patiënten betekent dit dat zij bij ontslag extra hulp nodig hebben, of minder goed kunnen stappen dan vóór hun opname in het ziekenhuis.

In deze brochure vindt u een oefenschema met duidelijke foto's en uitleg, dat u tijdens uw ziekenhuisverblijf en eventueel thuis kunt gebruiken om te blijven bewegen.

VOORDELEN VAN MEER BEWEGEN IN HET ZIEKENHUIS

- 1 Behouden van uw zelfstandigheid en spierkracht
- 2 Sneller herstel en kortere opname
- 3 Betere gemoedstoestand en hogere levenskwaliteit

HOE KUNT U MEER BEWEGEN IN HET ZIEKENHUIS?

- ✓ Doe de oefeningen in deze brochure, die de kinesitherapeut met u bespreekt.
- ✓ Oefen twee tot drie keer per dag op zelfstandige basis.
- ✓ Eet aan tafel.
- ✓ Maak een wandeling op de gang.
- ✓ Probeer zo veel mogelijk in de zetel te zitten.
- ✓ Sta regelmatig recht uit uw zetel.
- ✓ Sla geen oefenmomenten met de kinesitherapeut over.

Wanneer u beweegt, doe dit dan op een veilige manier:

- ☑ Draag vaste en stevige schoenen.
- ☑ Gebruik een loophulpmiddel als u dit nodig heeft.
- ☑ Neem voldoende rust.
- ☑ Stop als u klachten heeft en meld deze aan een hulpverlener.
- ☑ Neem enkel de trap onder begeleiding van een hulpverlener.

TIP: beweeg samen met uw familie en vrienden.

Ga samen wandelen, vraag ondersteuning bij het uitvoeren van de oefeningen of breng een bezoek aan de cafetaria. Wilt u de afdeling verlaten, overleg dit dan eerst met de verpleegkundige.

OEFENINGEN IN BED

ONDERSTE LEDEMATEN

Voet bewegen

Beweeg 10 maal de volledige voet naar u toe en van u weg.



Knieën buigen

Buig 10 maal de rechterknie en strek hem achteraf weer. Herhaal de oefening aan de linkerzijde.



Benen heffen

Hef het gestrekte rechterbeen 10 maal omhoog en terug.
Doe hetzelfde met het linkerbeen.



Benen zijwaarts bewegen

Beweeg het gestrekte rechterbeen 10 maal zijwaarts en terug.
Doe hetzelfde met het linkerbeen.



Spieren spannen

Laat beide benen rusten op het bed en probeer de achterkant van de knie gedurende 5 à 10 seconden tegen de lakens of het kussen te drukken. Doe dit 10 maal rechts en herhaal de oefening dan met de linkerknie.



BOVENSTE LEDEMATEN

Armen strekken

Houd beide armen naast het lichaam en hef ze samen 10 maal gestrekt omhoog en terug.



Vogeltjesdans

Houd de armen naast het lichaam en vorm een hoek van 90° in de ellebogen. Beweeg beide ellebogen vanuit die positie 10 maal naar buiten en omhoog.



Armen zijwaarts bewegen

Houd beide armen naast het lichaam en beweeg ze samen 10 maal zijwaarts en terug.



Armen draaien

Strek beide armen voor u uit.

Draai nu 10 maal beide armen zo dat de handpalm afwisselend omhoog en omlaag wijst.



Ellebogen buigen

Buig en strek 10 maal de ellebogen.



OEFENINGEN IN ZETEL OF STOEL

ONDERSTE LEDEMATEN

Zorg voor een goede houding in de zetel of stoel (voeten steunen op de grond).

Knieën strekken

Strek en buig het rechterbeen 10 maal.
Herhaal de oefening aan de linkerzijde.



Knieën strekken en houden

Strek het rechterbeen uit en houd het 5 tellen gestrekt. Herhaal de oefening met het linkerbeen.

Doe dit 10 maal met elk been.



Knieën strekken en voet bewegen

Strek het rechterbeen uit en maak 5 cirkels met de voet. Zet hierna de voet terug naar.

Voer deze oefening 10 maal uit en herhaal nadien de oefening met het linkerbeen.



Knieën heffen

Hef de rechterknie en plaats de voet terug op de grond. Herhaal dit 10 maal en doe hetzelfde met de linkerknie.



Been zijwaarts bewegen

Beweeg het rechterbeen naar buiten en breng het terug naar het midden. Doe deze oefening 10 maal en herhaal met het linkerbeen.



BOVENSTE LEDEMATEN

Zorg voor een goede houding in de zetel of stoel (voeten steunen op de grond).

Armen strekken

Houd beide armen naast het lichaam en hef ze samen 10 maal gestrekt omhoog en terug.



Vogeltjesdans

Houd de armen naast het lichaam en vorm een hoek van 90° in de ellebogen.

Beweeg beide ellebogen vanuit die positie 10 maal naar buiten en omhoog.



Armen zijwaarts bewegen

Houd beide armen naast het lichaam en beweeg ze samen 10 maal zijwaarts en terug.



Armen draaien

Strek beide armen voor u uit. Draai nu 10 maal beide armen zo dat de handpalm afwisselend omhoog en omlaag wijst.



Ellebogen buigen

Buig en strek 10 maal de ellebogen.



OEFENINGEN RECHTOPSTAAND

ONDERSTE LEDEMATEN

Zorg voor een veilige houding, waarbij u met uw 2 handen ergens op kunt steunen.

Op de tenen staan

Ga op de tenen staan en zet de voeten terug op de grond. Herhaal dit 10 maal.



Knieën heffen

Hef de rechterknie en plaats de voet terug op de grond.

Voer deze oefening 10 maal uit.

Herhaal de oefening met de linkerknie.



Knieën buigen

Buig door de knieën en kom terug recht.
Voer dit 10 maal uit.



Benen zijwaarts bewegen

Beweeg het rechterbeen zijwaarts en terug.

Voer dit 10 maal uit en herhaal de oefening met het linkerbeen.



Op 1 been staan

Ga op 1 been staan en maak 5 cirkels met het andere been. Voer deze oefening 10 maal uit en herhaal dit nadien met het andere been.



© juli 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door fysieke geneeskunde en revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700997.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

