

Werken aan uw eigen herstel tijdens uw ziekenhuisopname

U bent opgenomen in het ziekenhuis vanwege COVID-19 en de daarbij behorende complicaties.

We weten dat bedrust een afname van spierkracht en conditie veroorzaakt.

2 Weken bedrust betekend een afname van 10% van uw spiermassa.

3 Weken bedrust laat een afname van uw conditie (VO2max) van 27% zien.

Na de eerste Corona-periode zijn wij te weten gekomen dat veel patiënten last hebben van o.a. verminderde spierkracht, gewrichts- en spierpijn, gewrichtsstijfheid, verminderde fysieke fitheid, hoest en benauwdheidsklachten en afgenomen ademspierkracht.

Dit zijn allemaal aangrijpingspunten voor de fysiotherapeut.

Daarom hebben wij een beweegkaart gemaakt met diverse oefeningen. Voor liggend in bed, voor zittend op de stoel of zittend op de rand van het bed. En als u al uit bed kunt staande achter een stoel of achter het bed.

Deze oefeningen kunt u ook als instructiefilm terugvinden onder deze QR-code:

“Beweegkaart oefeningen als instructiefilm”



Tevens treft u een oefenblad voor ademhalingsoefeningen aan in dit boekje. Dit om u te helpen met eventueel slijm ophoesten of om efficiënter te ademen.

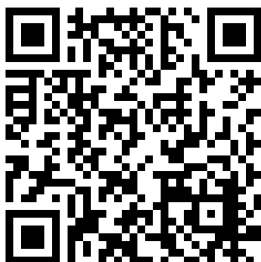
Scan de QR-code om ons filmpje hierover te bekijken.

Dit omdat wij deze oefening niet aan u voor kunnen doen.

Deze oefeningen zijn ook beschikbaar in het Marokkaans, Turks en Arabisch.

Klik op de juiste QR-code in uw eigen taal.

Turks



Marokkaans



Arabisch



Bewegen is herstellen

Blijven bewegen voorkomt achteruitgang van conditie en spierkracht. Begin met de oefeningen 5 x achter elkaar te herhalen voer dit op tot 10 herhalingen. Voer dit zo mogelijk 3x per dag uit.

Bewegen op bed

Oefening 1: Enkels bewegen

Trek de voet naar u toe en duw de voet van u af. Wissel van voet.



Oefening 2: Knie optrekken

Trek de knie naar u toe en strek de knie weer. Wissel van been.



Oefening 3: Bovenbeen spannen

Duw uw knieholtes in het bed.



Oefening 4: Been heffen

Til uw been gestrekt op en leg hem rustig weer neer. Wissel van been.



Oefening 5: Appels plukken

Breng uw beide armen omhoog en pluk denkbeeldig de appels van de boom.

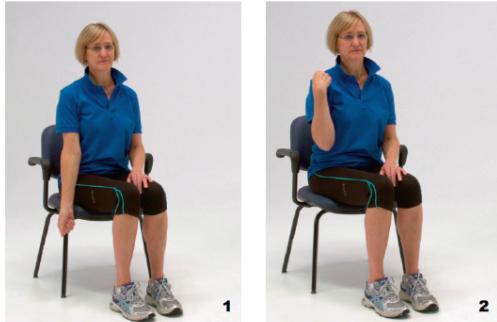


Bewegen in zit

Zodra u kunt zitten probeer de oefeningen ook 1x per dag zittend uit te voeren.

Oefening 1: Elleboog buigen

Buig uw elleboog en strek hem rustig weer uit. Wissel van arm.



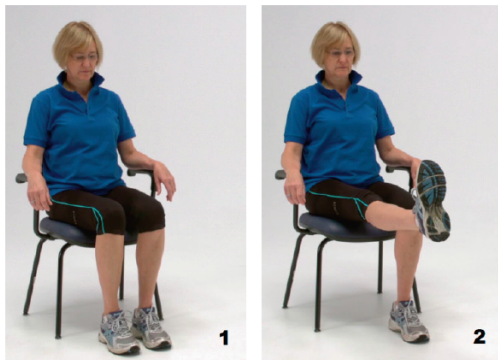
Oefening 4: Appels plukken

Beweeg de armen om en om omhoog.



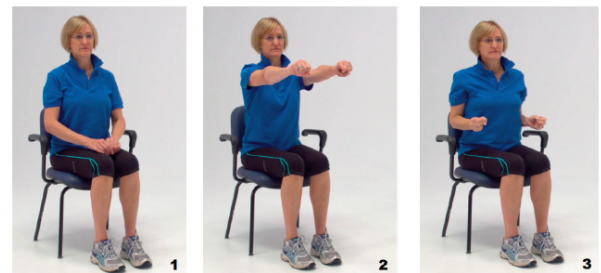
Oefening 2: Knie strekken

Strek uw knieën om en om uit.



Oefening 5: Roeien

Strek uw armen naar voren en buig de elleboog langs het lichaam alsof u roeit.



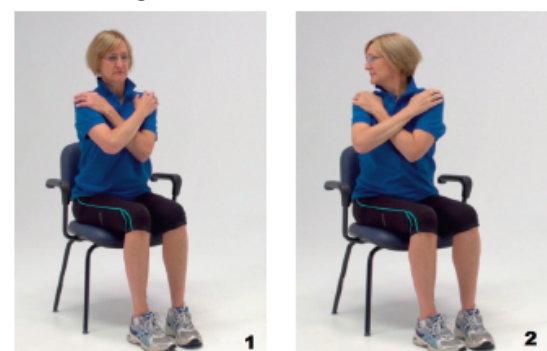
Oefening 3: Knie heffen

Hef uw knieën om en om.



Oefening 6: Draaien van de rug

Draai rustig naar links en rechts.

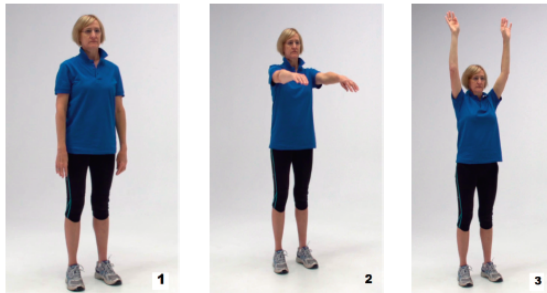


Bewegen in stand

Zodra u kunt staan probeer de oefeningen ook 1x per dag staand uit te voeren.

Oefening 1: Armen heffen

Hef rustig uw armen omhoog en breng ze rustig omlaag. Houdt uw rug recht.



Oefening 4: Op de tenen staan

Ga op uw tenen staan en beweeg rustig terug.



Oefening 2: Knie heffen

Hef uw knieën om en om tot heuphoogte.



Oefening 5: Zijwaarts heffen been

Beweeg uw been langzaam zijwaarts en wissel van been.



Oefening 3: Been naar achteren strekken

Strek uw been langzaam naar achter. Wissel van been.



Oefening 6: Ondiepe uitvalspas

Maak een kleine stap vooruit. Zak iets naar de grond en strek weer op. Wissel van been.

