

Beweegposter “Bewegen is gezond”

Inleiding

U bent opgenomen in ons ziekenhuis. Doordat u ziek bent of doordat u een operatie heeft ondergaan kan het zijn dat u meer in bed ligt en minder beweegt dan in uw thuissituatie. Iedere dag dat u weinig beweegt, verliest u tot wel 5 % van uw conditie en (spier)kracht. Het weinig bewegen kan ook leiden tot andere problemen, zoals (long)ontstekingen, doorligwonden en/of verstopping.

Tenslotte kan het minder bewegen ook leiden tot verminderde zelfstandigheid in het functioneren, angst om te bewegen en een hoger risico op vallen.

Het belang van bewegen

Het is erg belangrijk om tijdens een ziekenhuisopname zo veel mogelijk en op een veilig manier te bewegen. Om dit te bereiken, helpen de verpleegkundigen en fysiotherapeuten u hierbij indien nodig. Daarnaast hangt er een beweegposter op uw kamer. De beweegposter “Bewegen is gezond” is ontworpen met als doel de patiënten meer en waar mogelijk zelfstandig te laten te bewegen.

De beweegposter

Op de beweegposter is een aantal oefeningen voor op het bed en op de stoel te zien. Deze oefeningen mag u naar eigen kunnen doen. Probeer minimaal driemaal per dag een oefenmoment in te plannen.

Verder is het van belang om tijdens een ziekenhuisopname overdag uw gewone kleren en schoenen aan te trekken. Gebruikt u al (loop)hulpmiddelen, zoals een looprekje of rollator, laat deze dan meenemen door uw familie / bezoek. Ditzelfde geldt voor uw bril en gehoorapparaat.

Hieronder volgt een korte uitleg van de verschillende oefeningen, die te zien zijn op de beweegposter.

Oefeningen op het bed

Voeten heffen: beweeg de voeten naar u toe en van u af.

Armen heffen: beweeg de armen op en neer.

Knieën heffen: beweeg de knieën op en neer, waarbij u met uw hak over de matras schuift.

Bruggetje: buig uw knieën, zet uw voeten op het bed en breng uw heupen omhoog.

Oefeningen op de stoel

Hakken-tenen: beweeg de voeten op en neer.

Knie heffen: breng de knieën afwisselend omhoog.

Been strekken: strek de benen afwisselend naar voren.

Appels plukken: strek de armen uit, afwisselend naar boven en naar voren.

Fietsen: trap rustig rond (onder begeleiding van de fysiotherapeut).

Aan tafel: eet indien mogelijk aan tafel.

Lopen

Wandelen: loop zoveel mogelijk (met hulpmiddel), indien nodig onder begeleiding van de fysiotherapeut of verpleegkundige of bezoeker.

Een katheter, infuus en/of zuurstofslang hoeft geen beperking te vormen.



Medisch Spectrum Twente
een santeon ziekenhuis

Tips

Voor een optimaal herstel is het belangrijk dat u voldoende drinkt en eiwit- en energierijke voeding eet.

Ook is het belangrijk om dit in de thuissituatie voort te zetten. Wilt u de beweegposter op A4 formaat mee naar huis nemen, geef dit dan aan bij één van de zorgverleners.

Tenslotte

Bij onzekerheid of twijfel, vraag de fysiotherapeut of verpleegkundige om hulp tijdens uw ziekenhuisopname.

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met de fysiotherapie binnen Medisch Spectrum Twente.

Bewegen is gezond

Hoe vaak?
Doe elke oefening naar kunnen. Probeer minimaal 3x per dag een oefenmoment in te plannen.

Voet heffen
Beweeg de voeten op en neer.

Bruggetje
Breng uw heupen omhoog.

Arm heffen
Beweeg de armen op en neer.

Hakken-tenen
Beweeg de voeten op en neer.

Knie heffen
Beweeg de knieën op en neer.

Oefeningen op de stoel

Knie heffen
Breng de knieën afwisselend omhoog.

Fietsen
Trap rustig rond. (onder begeleiding van de fysiotherapeut)

Appels plukken
Strek de armen uit.

Been strekken
Strek de benen afwisselend naar voren.

Lopen

Aan tafel
Eet indien mogelijk aan tafel.

Wandelen
Loop zoveel mogelijk – indien nodig onder begeleiding van de fysiotherapeut of verpleegkundige.

Oefeningen op het bed

Een katheter, infuus of zuurstofslang hoeft geen beperking te vormen.

Tips



Trek overdag uw gewone kleren en schoenen aan.



Gebruikt u hulpmiddelen? Neem deze mee!



Heeft u een bril of gehoorapparaat? Gebruik deze dan ook hier.



Iedere dag dat u te weinig beweegt, verliest u tot wel 5% van uw conditie en spiersterkte. Beweeg dagelijks zoveel mogelijk.



Voor een optimaal herstel is het belangrijker dat u voldoende drinkt en eiwit- en energierijke voeding eet.



Bij onzekerheid of twijfel, vraag de fysiotherapeut of verpleegkundige om hulp.



Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met Fysiotherapie Medisch Spectrum Twente