

Bewegen bij een voetwond

U krijgt deze folder omdat u een afspraak heeft gehad bij de polikliniek revalidatiegeneeskunde. In deze folder leest u hoe u kunt bewegen zonder uw voet(en) te belasten.

Algemeen

Door de voetwond bent u beperkt in uw dagelijks functioneren en kan u niet meer een rondje wandelen, de boodschappen doen of uw hobby uitvoeren zoals u misschien gewend was. U mag de voet niet meer belasten, maar u kunt alsnog fysiek actief zijn. Fysieke activiteit heeft veel positieve effecten op uw gezondheid.

Het kan moeilijk zijn om oefeningen te bedenken waarbij u de voet(en) niet belast. In deze folder bieden wij u handvatten. U kunt met filmpjes zien hoe u spiergroepen traint en uw uithoudingsvermogen op peil houdt zonder uw voet(en) te belasten. U kunt zelf thuis met de filmpjes meedoen. Als u ze helemaal tot het einde volgt is er een goede verdeling van oefeningen.

Goed om te weten

Probeer 3 keer per week krachtoefeningen te doen om de kracht en het uithoudingsvermogen te verbeteren. Herstel van de spieren is ook erg belangrijk. Daarom dient er tussen de trainingsdagen minimaal 24 uur en maximaal 48 uur rust te zijn. Zo voorkomt u enerzijds blessures door overbelasting, en anderzijds dat u te weinig traint om effect te hebben. De trainingsdagen in de week kunnen bijvoorbeeld zijn: maandag, woensdag en vrijdag of dinsdag, donderdag en zaterdag.

Oefeningen

Voordat u onderstaande filmpjes gaat bekijken, wijzen wij u op het volgende. De filmpjes zijn door de revalidatiearts geselecteerd en goed bevonden. Dat houdt in dat de filmpjes voldoen aan de voorwaarden die de revalidatiearts stelt aan het bewegen met een voetwond. Het zijn uitsluitend de filmpjes die op uw scherm verschijnen na het aanklikken van onderstaande links, dus niet filmpjes die daarna opstarten. Let er tijdens de uitvoering op dat u niet stampt met de voeten op de grond. Voor de zekerheid kunt u een kussen onder uw voeten leggen bij de oefeningen. Let op dat u nooit op een kussen staat, vanwege het risico dat u valt.

Duurzaam in beweging blijven heeft veel te maken met dingen doen die we leuk of belangrijk vinden. Als er voor u een andere manier is om te blijven bewegen die beter bij u past en ook de voet ontlast, is dat natuurlijk ook goed.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Als u vragen heeft over welke activiteiten u wel en niet kunt uitvoeren, stel ze dan gerust. We denken graag met u mee.

Filmpjes

Video 1: <https://youtu.be/AejtTvle-yY>



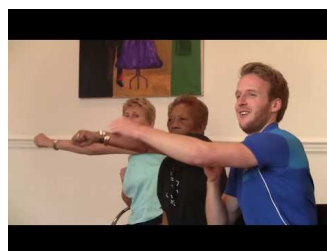
Video 2: <https://youtu.be/tpljUBYqJbg>



Video 3: <https://youtu.be/FggGB9B--3o>



Video 4: <https://youtu.be/qti3G9NgNMg>



Video 5: <https://youtu.be/8Rb3XlmgziY>



Video 6: https://youtu.be/VTiEhxDOM_c

