

Blijf in beweging

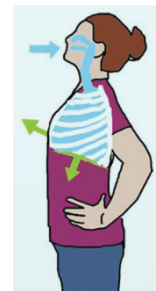
Beweeg zodra het kan

Tijdens (ernstige) ziekte en veel in bed liggen verzwakken uw spieren. Spieren die gebruikt worden om te bewegen en te ademen. Dat kan directe gevolgen hebben voor uw dagelijkse activiteiten en uw zelfstandigheid. Misschien kunt u uw armen en benen moeilijk bewegen en lukt het zitten niet. Ook kan het zijn dat u extreem moe bent, kortademig bent en moeite hebt met slikken.

Het is belangrijk om binnen uw eigen grenzen te blijven bewegen om uw spierzwakte zoveel mogelijk te beperken. Ook verkleint u de kans op andere complicaties zoals een longontsteking, acute verwardheid of doorligplekken. Tijdig starten met bewegen draagt bij aan een kortere opnameduur en beter herstel.

Doe ademhalingsoefeningen

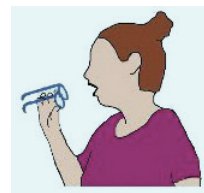
Adem rustig en diep in. Maak uw borstkas groot. Houd uw adem 2 -3 tellen vast en adem dan rustig uit. Doe dit vijf keer en herhaal dit een aantal keer per dag.



Heeft u overmatige slijmvorming?

Doe dan ook deze oefeningen:

1. Begin met bovenstaande ademhalingsoefening.
2. Adem diep in en adem met geopende mond snel en krachtig uit. Dit is dezelfde beweging die u maakt als u uw bril of een raam zou willen laten beslaan. Doe dit drie keer.
3. Hoest krachtig en probeer omhooggewerkt slijm op te hoesten.
4. Rust even uit.



Probeer de stappen 1 tot en met 4 een paar keer achter elkaar te doen. Oefen per keer max 3 - 5 minuten. Het streven is dit 5 keer per dag te herhalen.

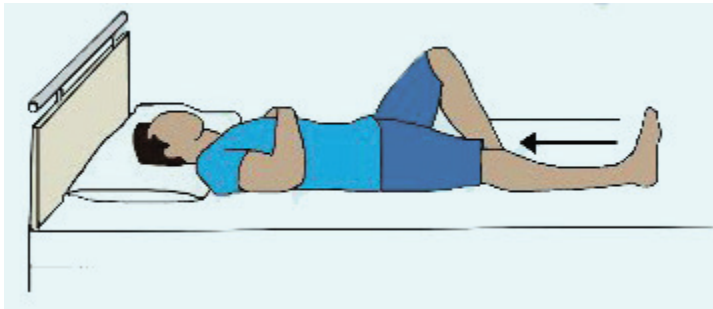


Beweegtip

- Blijf bewegen. Gedurende een opname levert u snel in aan conditie en spierkracht. Alle bewegingen helpen, al is het een kleine beweging.
- Wissel bewegen af met voldoende rust.
- Wissel in bed regelmatig van houding. Goed rechtop zitten of rechtop zitten met gesteunde armen kan de ademhaling ondersteunen.

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.

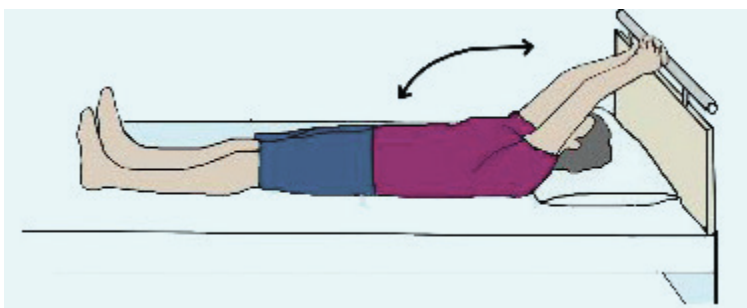
Oefeningen op bed



Uitleg oefening 1

Benen op bed buigen

- Leg uw benen gestrekt op het bed. Wissel de kant van het been waarmee u oefent af.
- Probeer de knie te buigen waarbij u de voet (licht) op het bed gesteund houdt.
- Schuif het been daarna weer rustig terug op het bed totdat deze weer gestrekt ligt. Houdt ook hierbij de voet (licht) op het bed gesteund.
- Herhaal dit 10x per been
- Probeer de oefeningen 3x achter elkaar uit te voeren met een kleine pauze tussentijds.
- Mocht u de oefening zwaarder willen maken probeer dan de voet net boven het bed te houden (zonder steun te nemen).



Uitleg oefening 2

Armen op bed bewegen

- Leg de armen langs het lijf neer op bed.
- Probeer met gestrekte armen de bedrand achter u aan te tikken.
- Herhaal dit 10x
- Bij pijn aan de schouder is de armen tot voor u (richting plafond wijzen) ook voldoende.
- Probeer de oefeningen 3x achter elkaar uit te voeren met een kleine pauze tussentijds.
- Mocht u de oefening zwaarder willen maken, kunt u eventueel een dicht flesje water in de handen nemen om wat gewicht aan de oefening toe te voegen.

Overleg met uw verpleegkundige, fysiotherapeut of arts als u niet zeker weet wat u wel en niet mag doen. Doe dit ook bij koorts.