

Kom in beweging

Bewegen is goed voor u, ook wanneer u in het ziekenhuis opgenomen bent. Wanneer u in beweging blijft tijdens de opname kunt u uw conditie en spierkracht beter behouden. Hierdoor wordt u minder afhankelijk van anderen. De kans op complicaties is kleiner en de overgang naar huis zal dan ook soepeler verlopen. Om deze reden hebben wij in Máxima MC een kaart ontwikkeld waarop informatie staat en oefeningen te vinden zijn. We nodigen u uit om met ons mee te doen!

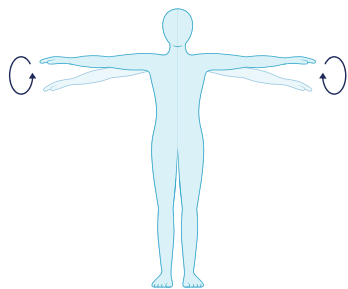
Wist u dat tijdens een ziekenhuisopname...

- Enkel 5 -10% van de opnametijd besteed wordt aan bewegen, zoals staan, lopen of fysiotherapie?
- Patiënten tot 60% van hun tijd in of op bed liggen?
- Zo vroeg mogelijk beginnen met bewegen functieverlies kan voorkomen?
- Oefeningen in de vorm van krachttraining het belangrijkst zijn?

Wij hebben voor u een aantal oefeningen op een rij gezet. Probeer deze oefeningen ... keer per dag uit te voeren. Wanneer u hierbij hulp nodig heeft of het lastig vindt, kan de verpleegkundige of uw naaste hierbij helpen. Veel succes!

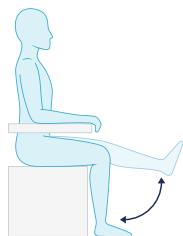
Tips bij de oefeningen

- Wanneer u een infuus heeft, vraag dan de verpleegkundige om hulp.
- U oefent ook wanneer u zelf uw glaasje water pakt voor de medicijnen.
- Doe zelf de gordijnen open/dicht.
- Loop met het bezoek mee tot de klapdeuren van de afdeling.



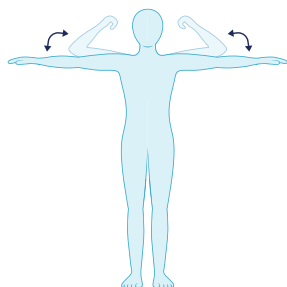
Oefening 1

U kunt deze oefening staand of zittend uitvoeren. Spreid de armen zijwaarts, als u kunt tot schouderhoogte. Maak kleine cirkelende bewegingen.
Doe dit 5 keer voorwaarts en 5 keer achterwaarts.



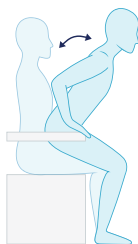
Oefening 2

Voor deze oefening blijft u zitten en beweegt u afwisselend links en rechts uw been naar voren. Doe dit 5 tot 10 keer per been.



Oefening 3

U kunt deze oefening staand of zittend uitvoeren. Houd de armen gestrekt naast u. Probeer met uw vingers de schouders aan te tikken door de armen te buigen. Spreid hierna de armen weer. Doe dit 5 tot 10 keer.



Oefening 4

Neem plaats op een stoel. Leg de handen op de leuning van de stoel en zet u af om te gaan staan. Ga vervolgens weer zitten, probeer uw gewicht op te vangen door de handen weer op de leuning van de stoel te plaatsen. Probeer om uzelf niet in de stoel te laten vallen. Doe dit 5 keer.

Deze oefening is minder geschikt als u last heeft van duizeligheid bij opstaan.