

Bewegen tijdens opname

Tijdens ernstige ziekte verzwakken uw spieren. Spieren die gebruikt worden om te bewegen en te ademen. Misschien kunt uw armen en benen moeilijk bewegen en/of lukt het zitten niet. Ook kan het zijn dat u extreem moe en/of kortademig bent.

Met de behandelaars stelt u een oefenprogramma samen om uw conditie en spierkracht weer op peil te brengen. Hiermee maakt u een start in het ziekenhuis, dit gaat thuis verder. De oefeningen staan in deze folder. Overleg met uw behandelaar als u vragen heeft.

Beweegtips

- ✓ *Alle bewegingen helpen, ook al zijn het kleine bewegingen*
- ✓ *Kom uit bed zodra het kan.*
- ✓ *Wissel bewegen af met voldoende rust*
- ✓ *Oefen dagelijks en probeer (rustig) op te bouwen*

Borgschaal

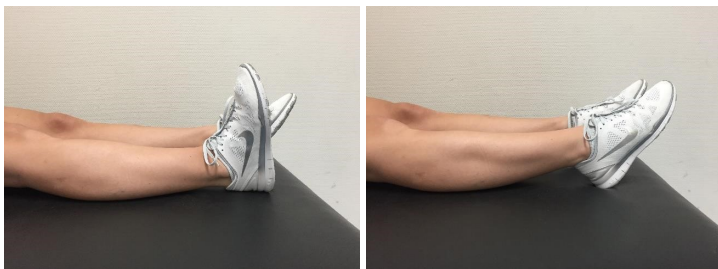
Dit is een schaal bedoeld om de mate van belasting in te schatten, op een schaal van 0 tot 10. In de eerste weken van herstel richt u zich op een Borgscore van 4. Uitbreiding van intensiteit van de oefeningen bespreekt u met de fysiotherapeut.

Borgschaal voor kortademigheid/ dyspneu	
0	Helemaal niet
1	Zeer weinig
2	weinig
3	matig
4	Tamelijk sterk
5	sterk
6	
7	Zeer sterk
8	
9	
10	Helemaal geen adem meer

Borgschaal voor vermoeidheid/ zwaarte	
0	Niet voelbaar
1	Erg licht
2	licht
3	matig
4	Redelijk zwaar
5	zwaar
6	
7	Erg zwaar
8	
9	
10	Heel erg zwaar, maximaal

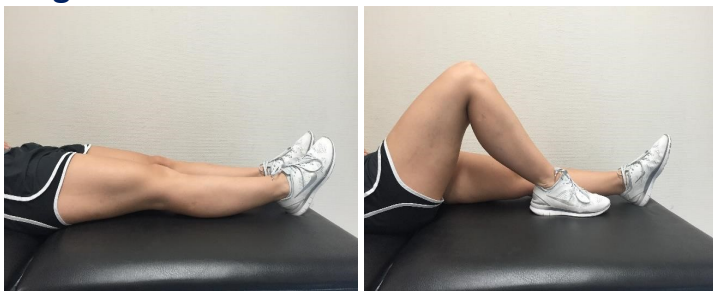
De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting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

Cirkels draaien met de voet



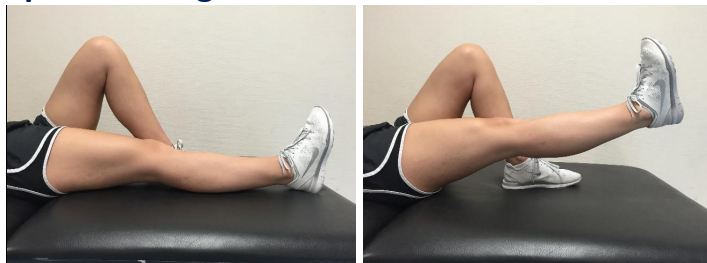
Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Buigen van de knie



Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

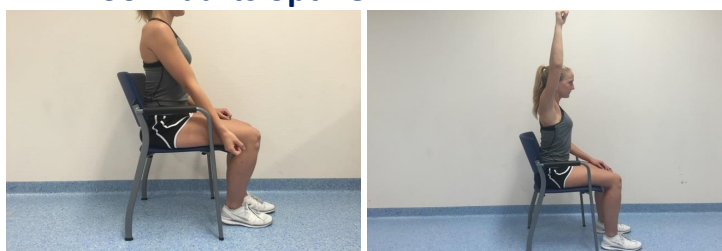
Optillen van gestrekt been



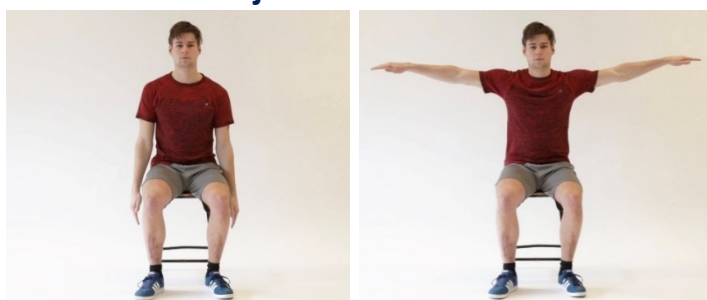
Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Krachtoefening arm/hand

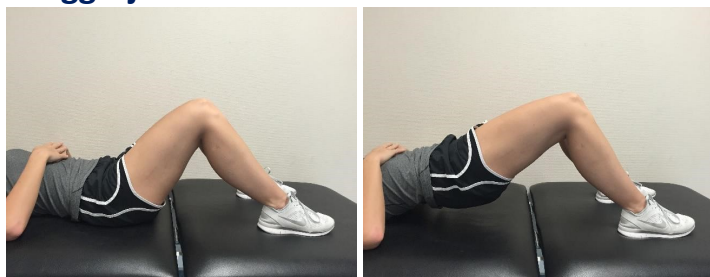

Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Arm voorwaarts optillen


Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Heffen armen zijwaarts


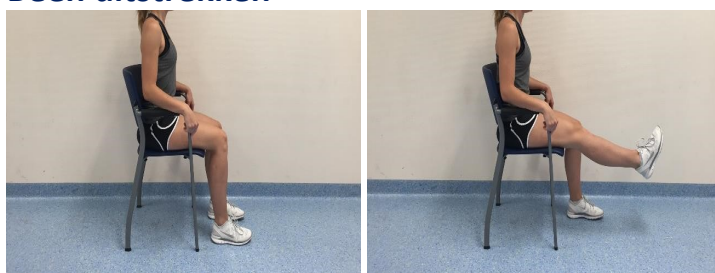
Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Bruggetje maken


Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Knie heffen


Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Been uitstrekken


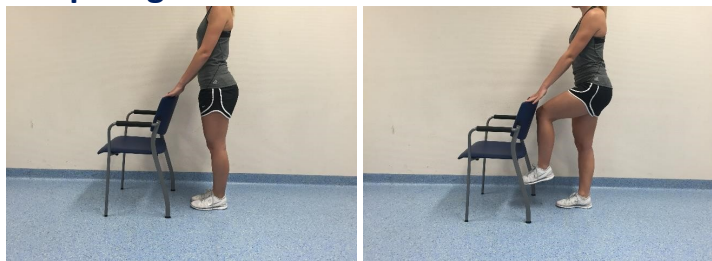
Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Hakken en tenen optrekken



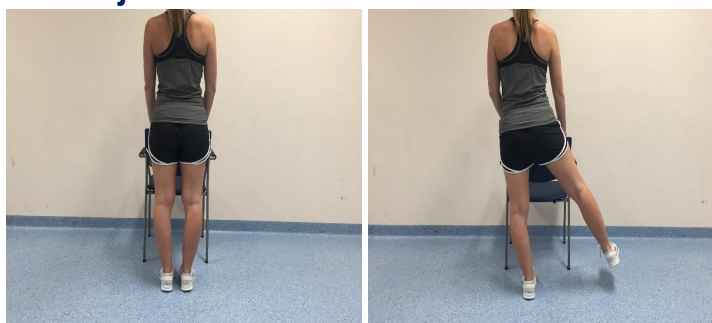
Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Heup buigen



Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Been zijwaarts heffen



Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Op de tenen staan


Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Opstaan en (net niet) gaan zitten


Datum	Per dag	Series	Herhalingen	Borg

Vul hier eventuele opmerkingen/bijzonderheden in
