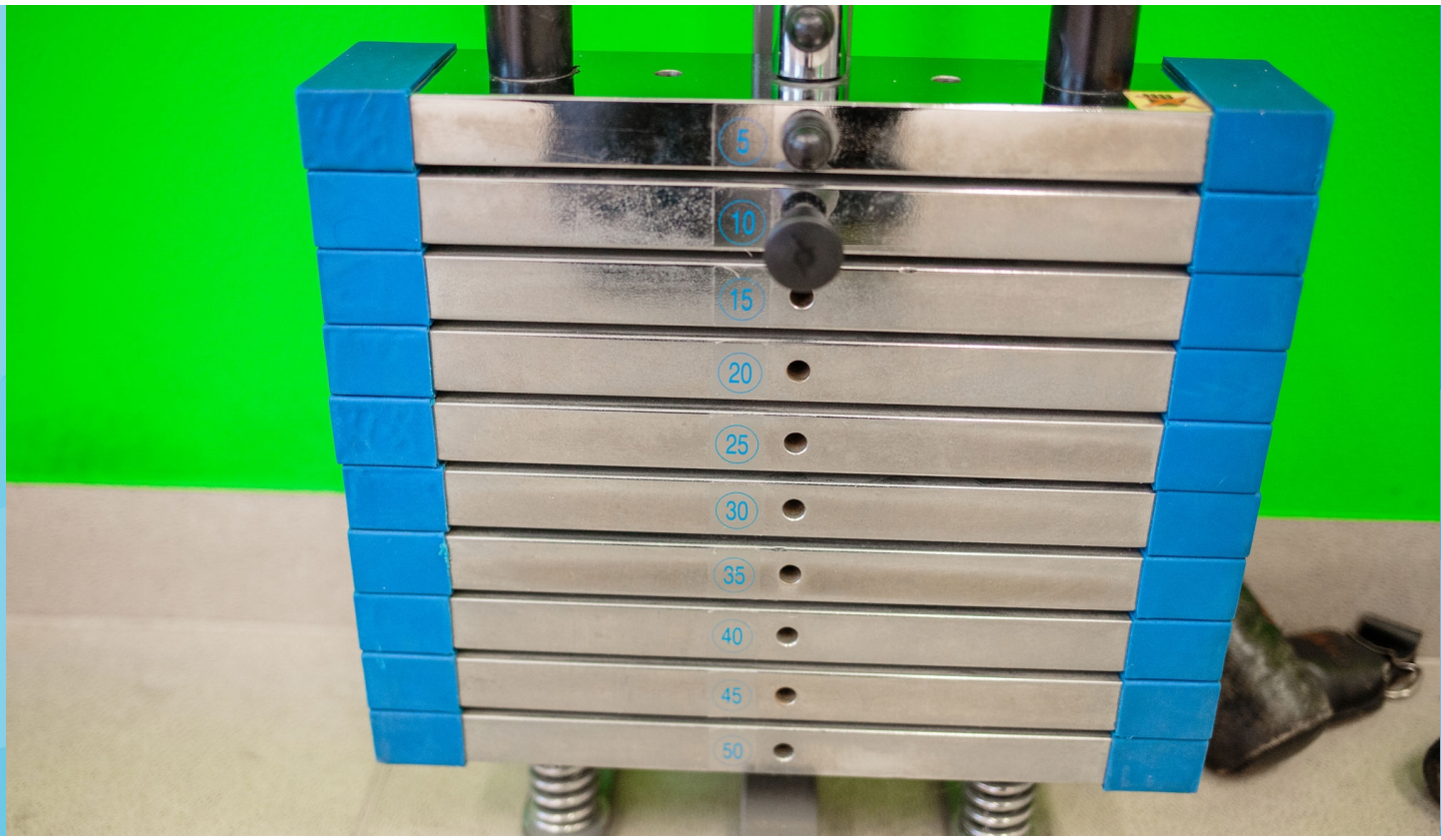


Patiënteninformatie

Oefeningen om zelfstandig (thuis) te doen

az turnhout

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inhoud

Inhoud 3
Inleiding 4
Hoe het oefenschema uitvoeren? 4
Oefeningen in lig 5
Oefeningen in zit 9
Oefeningen rechtopstaand 13
Tot slot 19
Persoonlijke notities / vragen 19

Inleiding

Deze brochure kan een hulpmiddel zijn om je revalidatie thuis verder te zetten.

Het is normaal dat je kracht en conditie bij een ziekenhuisopname wat verminderd zijn. Daarom is het belangrijk dat je de oefeningen verderzet die je met de kinesist hebt opgestart.

De oefeningen zijn zo opgesteld dat je ze op je eigen niveau en tempo kan opbouwen. Luister naar je lichaam. Een goede balans tussen rust en activiteit is cruciaal voor een goed herstel.

Als je verdere ondersteuning wil, kan thuiskinesitherapie een optie zijn. Dit kan je bespreken met je huisarts.

Veel succes!

Hoe het oefenschema uitvoeren?

- Herhaal elke oefening 10-15 keer.
- Doe deze oefeningenreeks 3 keer per dag.
- De kinesitherapeut zal eventueel aanduiden welke oefeningen voor jou van toepassing zijn.
- Je hoeft niet elke oefening te doen. Kies er enkele uit die je uitdagen en waar je je goed bij voelt. (De oefeningen bouwen op van licht naar zwaarder).

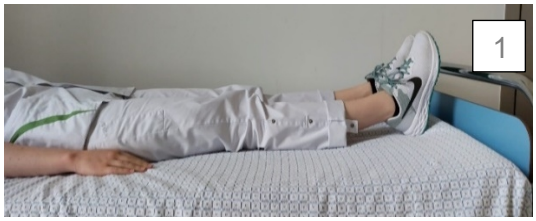
Oefeningen in lig

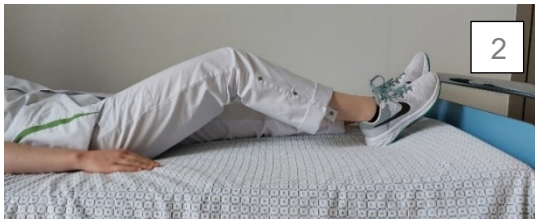
Enkelpomp oefening

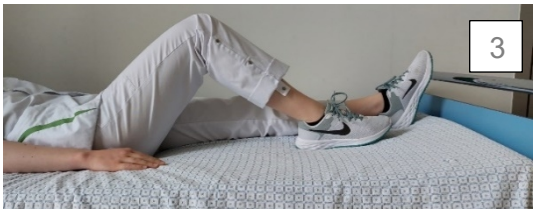
- Leg de benen recht en plat op het bed.
- Beweeg de voeten in een vloeiende beweging naar je toe en van je weg.

Hielglijden

- Start met je benen plat op het bed.
- Trek 1 knie op, door met je hiel over de lakens te glijden.
- Doe dit vervolgens met je andere knie.
- Om het moeilijker te maken, kan je je voet opheffen van het bed en zo de beweging uitvoeren.







Quadriceps setting: aanspannen van de voorste dijspier (quadriceps)

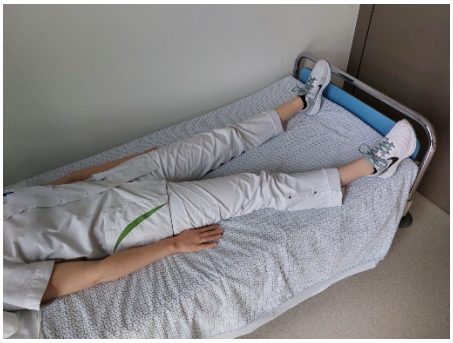
- Leg een rolletje onder je knie. Je kan hiervoor een opgerolde handdoek gebruiken.
- Duw je knieën naar beneden in het rolletje. Hierdoor hef je je voet van het bed.
- Trek vervolgens je tenen naar je toe en houd 6 seconden aan.

Hamstring setting: aanspannen van de achterste dijspier (hamstrings)

- Leg een rolletje onder je knie. Je kan hiervoor een opgerolde handdoek gebruiken.
- Duw je hiel in het bed houd 6 seconden aan.

Been zijwaarts bewegen

- Start met je benen plat op bed.
- Beweeg langzaam je rechterbeen naar buiten.
- Beweeg vervolgens je been terug naar binnen.
- Herhaal dit met je linkerbeen.



Buigen in de heupen en de knieën

- Start met je benen plat op bed.
- Beweeg langzaam je rechterbeen omhoog en buig het been tot 90°.
- Laat je been weer langzaam zakken.
- Herhaal dit met je linkerbeen.

Been heffen

- Start met je benen plat op bed.
- Hef je rechterbeen gestrekt omhoog, terwijl je linkerbeen geplooid erlangs staat.
- Laat langzaam zakken.
- Wissel nu van kant: je linkerbeen gestrekt heffen, terwijl je rechterbeen geplooid erlangs staat.

In de lucht fietsen

- Start met je benen plat op bed. Leg de armen naast je neer.
- Span je buikspieren aan (druk je onderrug tegen het bed), zodat je geen holle rug maakt.
- Begin met hoog in de lucht te fietsen: dit doe je door je ene been te strekken, terwijl je het andere naar je toe trekt.
- Wissel vervolgens van kant.
- **TIP: hoe lager je tegen het bed aan fietst, hoe moeilijker het wordt om je rug tegen het bed gedrukt te houden.**

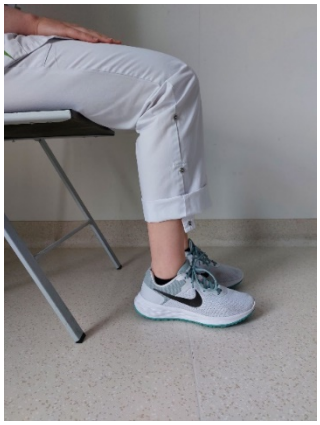
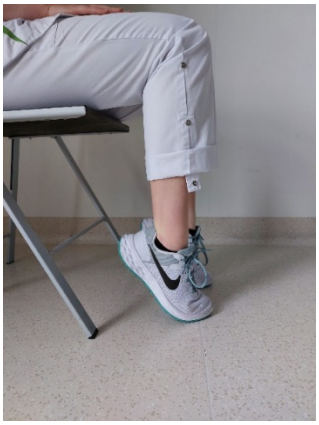
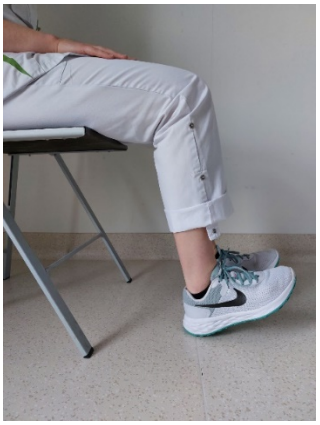
Bridge (bruggetje)

- Start met je benen plat op bed. Leg de armen naast je neer.
- Span je buikspieren aan en hef je zitvlak van het bed (tot je buik en bovenbenen op één lijn zijn). Let op dat je hierbij geen holle rug maakt.
- Laat vervolgens je zitvlak rustig terug zakken tot op het bed.

Oefeningen in zit

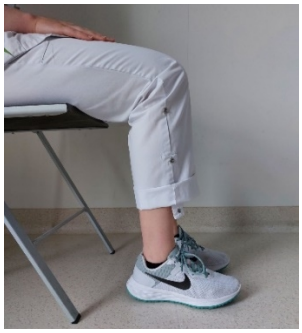
Op tenen en hielen staan

- Zet je op een stoel met je voeten op de grond.
- Ga nu afwisselend op je tenen en op je hielen staan.

Knieën strekken

- Zet je recht op een stoel met je voeten op de grond.
- Strek je rechterknie en beweeg je tenen naar je toe. Probeer dit 5 seconden vol te houden.
- Doe nu hetzelfde met je linkerbeen.

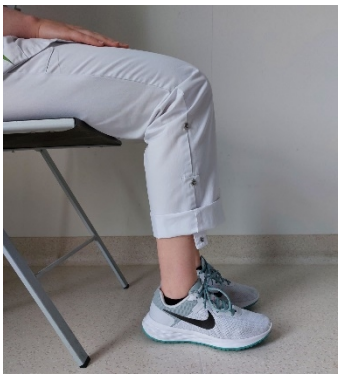
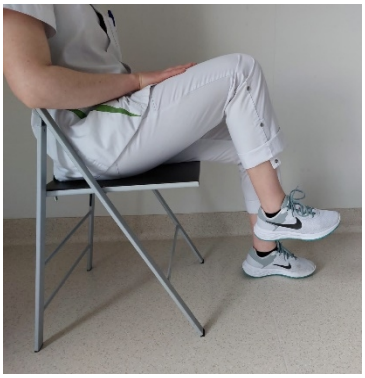


Enkelbewegingen

- Zet je recht op een stoel met je voeten op de grond.
- Strek je rechterbeen, trek je tenen naar je toe en duw ze terug weg.
- Doe dit 5 keer en zet je voet neer.
- Herhaal dit vervolgens voor je linkerbeen.

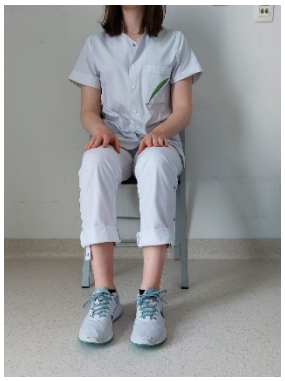
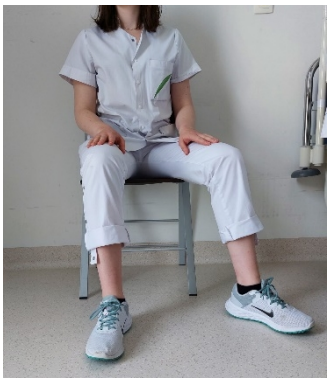
Stappen ter plaatse

- Zet je recht op een stoel met je voeten op de grond.
- Stap ter plaatse door je knieën één voor één te heffen tot een comfortabele hoogte.

Krachtoefening zijkant heup

- Zet je recht op een stoel met je voeten op de grond.
- Verplaats je rechterbeen naar buiten en weer terug.
- Herhaal dit met je andere linkerbeen.

Afwisselend de linker- en rechterarm heffen

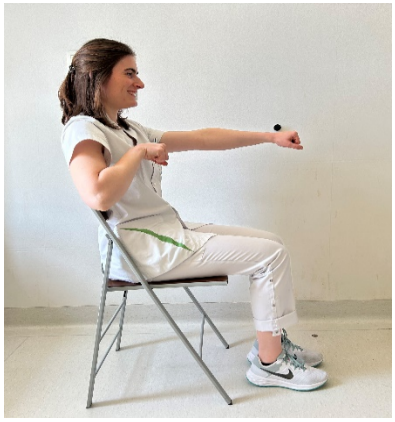
- Zet je recht op een stoel met je voeten op de grond en je rug tegen de leuning.
- Breng nu gestrekt je rechterarm omhoog en vervolgens terug naar beneden.
- Herhaal dit met je linkerarm.
- **TIP: als dit goed gaat, kan je deze oefening uitvoeren met 2 gewichtjes (bijvoorbeeld flesjes water)**

Strek en buig de armen naar voren

- Zet je recht op een stoel met je voeten op de grond en je rug tegen de leuning.
- Strek beide armen voor je uit en breng ze vervolgens naar je schouders (schouders tikken).
- **TIP: als dit goed gaat, kan je deze oefening uitvoeren met 2 gewichtjes (bijvoorbeeld flesjes water)**

Boksen

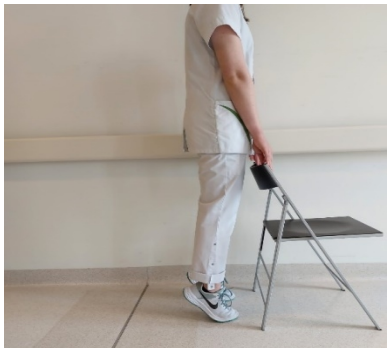
- Zet je recht op een stoel met je voeten op de grond en je rug tegen de leuning.
- Breng je armen afwisselend naar voor, zodat je een boksbeweging uitvoert.
- **TIP: als dit goed gaat, kan je deze oefening uitvoeren met 2 gewichtjes (bijvoorbeeld flesjes water)**



Oefeningen rechtopstaand

Krachtoefening kuiten

- Ga rechtop staan en steun met je 2 handen op een stoel of tafel.
- Ga op je tenen staan en zak vervolgens terug naar de grond.
- Blijf tijdens de oefening goed naar voor kijken (kijk niet naar je voeten).

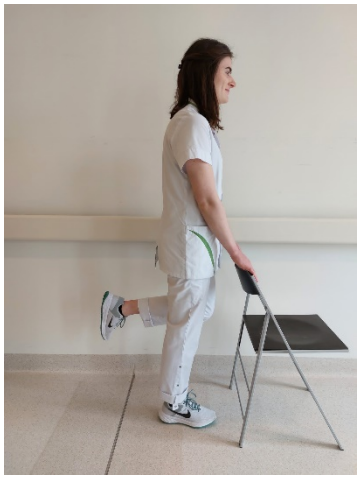


Op één been staan

- Ga rechtop staan en steun met je 2 handen op een stoel of tafel.
- Ga vervolgens op 1 been staan. Probeer deze positie 5 seconden vast te houden.
- Doe dit hierna met je andere been.
- Blijf tijdens de oefening goed naar voor kijken (kijk niet naar je voeten).

Krachtoefening achterkant knie

- Ga rechtop staan en steun met je 2 handen op een stoel of tafel.
- Breng je rechtervoet omhoog en zet hem vervolgens terug neer.
- Doe dit hierna met je linkervoet.
- Blijf tijdens de oefening goed naar voor kijken (kijk niet naar je voeten).

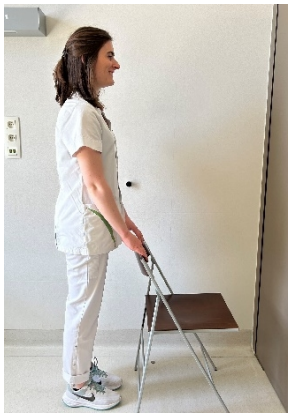
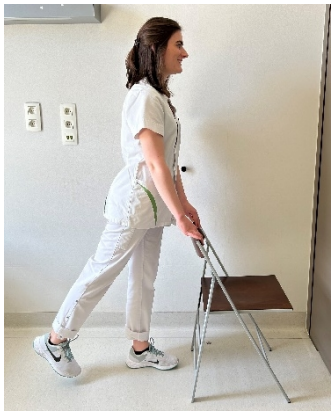


Krachtoefening zijkant heup

- Ga rechtop staan en steun met 1 hand op een stoel of tafel.
- Til je been zijwaarts op en breng het terug.
- Wissel van kant en doe dit nu met je andere been.
- Blijf tijdens de oefening goed naar voor kijken (kijk niet naar je voeten).

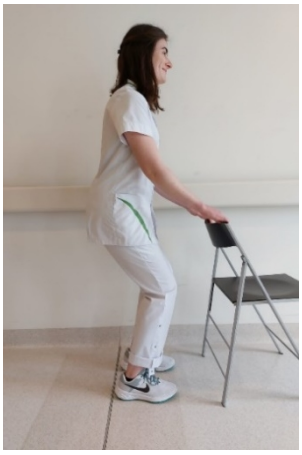
Krachtoefening bilspieren

- Ga rechtop staan en steun met je 2 handen op een stoel of tafel.
- Breng je rechterbeen gestrekt achterwaarts, let hierbij op dat je je rug niet hol maakt. Doe dit hierna met je linkerbeen.
- Blijf tijdens de oefening goed naar voor kijken (kijk niet naar je voeten).

Kniebuigingen

- Ga rechtop staan en steun met je 2 handen op een stoel of tafel.
- Buig rustig door je knieën (zoals je op een stoel gaat zitten). Let op dat je knieën niet voorbij je tenen komen.
- TIP**:** Je kan een stoel achter je zetten als rechtkomen niet zou lukken. Buig in het begin niet te diep zodat je zeker terug recht geraakt.



Zit naar stand

- Ga op een stoel zitten met je voeten plat op de grond. Zet beide handen op je benen of op de stoelleuning/stoelzitting.
- Kom op de rand van je stoel zitten zodat je voeten onder je knieën staan.
- Leun met je bovenlichaam naar voren en kijk tot over je knieën.
- Zet met beide handen af en sta op.

Wandelen

Probeer elke dag een korte wandeling te maken.

Stap op een tempo dat voor jou aangenaam is en blijf rustig in- en uitademen. Het is niet de bedoeling dat je tijdens het stappen ‘buiten adem’ geraakt, want dan stap je ofwel te snel ofwel te ver.

Probeer elke dag wat langer te wandelen. Je kan je wandeltijd ook opdelen.

Zoek als het kan een partner om mee te wandelen, dit zorgt voor een betere motivatie.

Trappen

- Zorg eerst dat je de vorige oefeningen goed kunt en je het gevoel hebt dat je stevig op je benen staat.
- Gebruik de leuning van de trap om je vast te houden.
- Stap rustig omhoog. Indien nodig zet je je voet telkens bij op dezelfde trede.
- Lukt dit goed? Dan kan je op de trap gewoon doorstappen en per trede 1 voet zetten.
- Probeer in de loop van de dag als oefening een keertje op en af de trap te gaan. Rust eventueel bovenaan de trap voor je terug naar beneden gaat. (Zet eventueel een stoel zodat je even kan uitrusten).

Tot slot

Wij hopen van harte dat deze brochure je helpt bij de revalidatie thuis.

Blijf actief! Dit zorgt voor een vermindering van de klachten en minder kans op een nieuwe opname in het ziekenhuis.

Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de kinesitherapeut.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout