



Oefenboekje

Bewegen tijdens isolatie bij COVID-19

Bewegen is belangrijk, maar volg nauwgezet
bijgevoegde schema's

Oefenschema 1: liggend in bed	3
Enkelpomp oefening.....	3
Hielglijden.....	3
Quadriiceps setting	4
Hamstring setting	4
Been zijwaarts bewegen	4
Oefenschema 2: zittend op een stoel of bedrand	5
Knieën strekken.....	5
Enkelbewegingen	6
Stappen ter plaatse	6
Krachtoefening knie.....	6
Krachtoefening zijkant heup	7
Op tenen en hielen staan	7
Rug strekking	7
Afwisselend de linker en de rechterarm heffen	8
De ribbenkast rekken	8
Strek en buig de armen naar voren.....	8
Oefenschema voor gevorderden	9
Reeks oefeningen in ruglig.....	9
Been heffen	9
Buigen in de heupen en de knieën.....	9
In de lucht fietsen met 1 been	10
Reeks rechtopstaande oefeningen.....	11
Krachtoefening zijkant heup	11
Krachtoefening achterkant knie	11
Krachtoefening kuit.....	11
Kniebuigingen.....	11
Op één been staan.....	12
Wandelen	12
Zit naar stand	12
Trappen	13
Contactgegevens	14
Persoonlijke notities / vragen	14

INFO

Beste patiënt,

Het Coronavirus heeft er voor gezorgd dat je opgenomen bent in AZ Turnhout, meer bepaald op wat wij een “covid-19 gang” noemen. Nu je stilaan aan beterhand bent, is het belangrijk om héél rustig je lichaam terug “in beweging” te krijgen. Je zal merken dat je in het begin erg vermoeid en misschien zelfs benauwd bent. Zelfs simpele zaken zoals wassen, aankleden, je haar kammen of gewoon je gsm vasthouden kunnen al een hele opdracht zijn.

Geen paniek. Dat is normaal. De besmetting met het coronavirus heeft voor iedereen andere gevolgen. Dit boekje is dan ook maar een handleiding, de kinesist zal samen met u bepalen welk schema het beste voor je is, welke oefeningen je zeker moet doen en hoe vaak je die moet uitvoeren.

Mag je naar huis? Dan zal de kinesist je beweegadvies op maat verschaffen voor thuis, op basis van de in dit boekje beschreven schema's.

Oefenschema 1: liggend in bed

Deze oefeningen zijn de allereerste oefeningen die je aangeleerd krijgt. Je start best met oefening 1 tot 3 en voert die telkens drie keer uit. Wanneer dit je lukt voeg je telkens een oefening toe, en voert die ook telkens 3 keer uit. Je bouwt het schema op tot dat je alle oefeningen drie keer kan. Let op: dit doe je best niet allemaal na elkaar. Probeer dit twee keer per dag te doen.

Lukt dit? Prima! Dan ben je bijna klaar met dit schema. Als je elke oefening vijf keer kan uitvoeren ben je klaar voor het volgende schema.

Enkelpomp oefening

Leg de benen recht en plat op het bed. Beweeg de voeten in een vloeiende beweging van boven naar beneden.



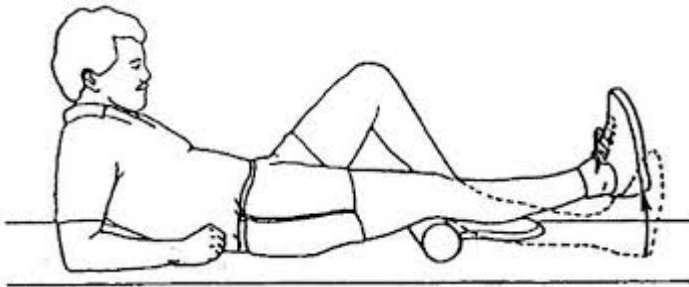
Hielglijden

Plooien van de knie: trek je knie op door met je hiel over de lakens te glijden.



Quadriceps setting

Aanspannen van de voorste dijspier (quadriceps). Knie in het rolletje duwen, tenen naar je toe trekken, en 6 seconden houden.



Hamstring setting

Aanspannen van de achterste dijspier (hamstrings). Hiel in het bed duwen en 6 seconden houden: dit doe je best met je knie een beetje gebogen, dit geeft een betere contractie.



Been zijwaarts bewegen

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



Oefenschema 2: zittend op een stoel of bedrand

Je hebt waarschijnlijk wel gemerkt dat zelfs rechtop zitten, eten aan tafel of gewoon een half uurtje in de zetel zitten, vermoeiend is. Je hebt daarom via het eerste oefenschema al lichte krachttraining oefeningen gedaan. Nu is het tijd om diezelfde spieren te trainen in een rechtop zittende houding. De volgende reeks is niet alleen zwaarder dan de vorige reeks maar ook uitgebreider. Start ook hier weer op dezelfde manier, eerst een 5 tal oefeningen die je telkens 3 keer herhaald. Voeg telkens 1 of meerdere oefeningen toe, tot je al de oefeningen onder de knie hebt. Wissel ook af tussen arm- en beenoefeningen.

Lukt dit? Super!

Probeer al deze oefeningen vervolgens 5 keer uit te voeren. Denk er wel aan: je zelf uitputten of 'forceren' helpt je niet bij de revalidatie van Covid-19. Je mag al deze oefeningen opdelen in drie kleine oefenreeksen (voormiddagreeks, namiddagreeks , avondreeks)

Knieën strekken

Zet je recht op een stoel of op de rand van het bed met je knieën geplooid. Strek je rechterknie en beweeg je tenen naar je toe. Probeer dit 5 seconden vol te houden. Plooi je rechterknie opnieuw. Voer dezelfde opdracht nu uit met je linkerbeen.



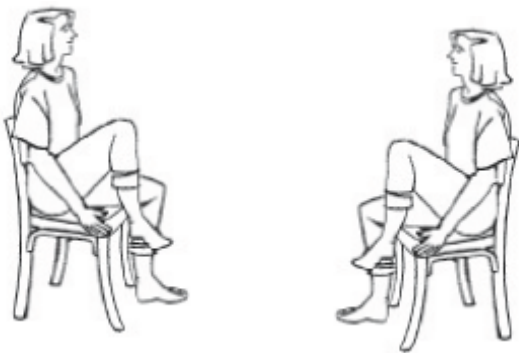
Enkelbewegingen

- Ga zitten en strek je been
- Maak pompbewegingen met je enkel = wijs met de tenen weg van je, trek dan de voet weer terug naar je toe
- Herhaal dit 3-5 keer voor elk been



Stappen ter plaatse

- Ga zitten
- Stap ter plaatse met de voeten op de grond
- Herhaal dit 3-5 keer voor elke voet



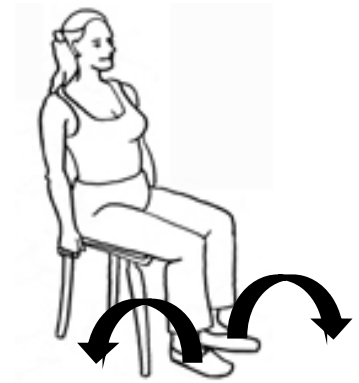
Krachttoefening knie

- Ga zitten
- Strek het been en laat het rustig zakken
- Herhaal dit 3-5 keer voor elk been



Krachtoefening zijkant heup

- Ga zitten
- Hef je voet op en verplaats naar buiten en weer terug.
- Herhaal dit 3-5 keer voor elk been



Op tenen en hielen staan

- Ga zitten
- Hef je hielen van de grond
- Hef je tenen van de grond
- Herhaal 3-5 keer



Rug strekking

- Zit op het puntje van je stoel
- Plaats je handen op het smalste gedeelte van je rug
- Leun voorzichtig naar achter
- Herhaal dit 5 keer



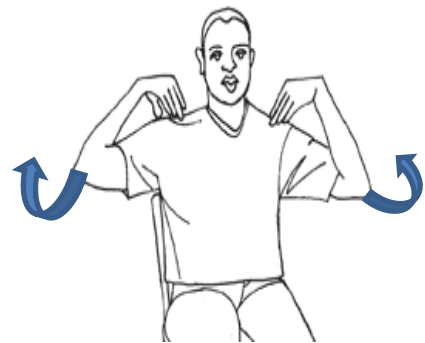
Afwisselend de linker en de rechterarm heffen

- Doe de oefening rustig en traag
- Herhaal dit 3-5 keer



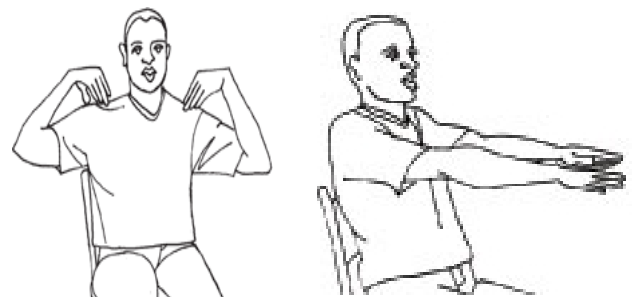
De ribbenkast rekken

- Zet je handen op je schouders
- Draai met de ellebogen achterwaarts
- Doe ook deze oefening rustig en traag
- Herhaal dit 3-5 keer



Strek en buig de armen naar voren

- Zet je handen op je schouders
- Strek je armen voor je uit
- Herhaal dit 3-5 keer



Oefenschema voor gevorderden

Ondertussen voel je dat je terug stevig op je benen staat, je voelt je ook zekerder als je rondstapt. Klaar dus voor een doorgedreven oefenschema waar we alle spiergroepen bij betrekken. Maar ook nu nog; overdaad schaadt en jezelf uitputten is onverstandig. Je bent nog steeds herstellende van Covid-19 en het duurt nog een tijdje voor je je helemaal 'de oude' voelt. Je start best met de eerste twee oefeningen van elke reeks. Naarmate je conditie en kracht vordert voeg je er telkens enkele toe uit elke reeks. De rechtopstaande oefeningen vat je best pas aan als je niet duizelig of draaiërig bent. Of hou je alleszins vast aan de bed- of tafelrand in het begin.

Reeks oefeningen in ruglig

Been heffen

Hef je rechterbeen gestrekt omhoog, terwijl je linkerbeen geplooid erlangs staat. Langzaam laten zakken. Wissel nu van kant. Hef je linkerbeen gestrekt omhoog, terwijl je rechterbeen geplooid erlangs staat.



Buigen in de heupen en de knieën

Start met de benen plat op bed. Beweeg langzaam uw rechter been omhoog en buig het been in de knie tot 90°. Laat het been weer langzaam zakken.



In de lucht fietsen met 1 been

Begin met hoog in de lucht te fietsen. Om deze oefening zwaarder te maken kan je lager tegen de mat aan fietsen.

Let op: Zorg dat je bij deze oefening geen holle rug maakt!



Reeks rechtopstaande oefeningen

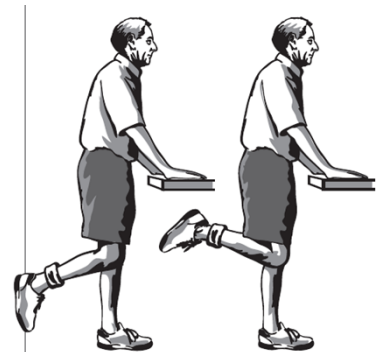
Krachttoefening zijkant heup

- Ga rechtop staan met je 2 handen op tafel.
- Til het been zijwaarts op en terug
- Herhaal dit 3-5 keer



Krachttoefening achterkant knie

- Ga rechtop staan met je 2 handen op de tafel
- Breng de hiel naar je bil
- Herhaal dit 3-5 keer



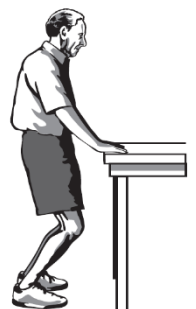
Krachttoefening kuiten

- Ga rechtop staan met twee handen op tafel
- Ga op je tenen staan
- Herhaal dit 3-5 keer



Kniebuigingen

- Ga rechtop staan met je 2 handen op de tafel
- Zak naar beneden, terwijl je de knieën buigt. De knieën gaan daarbij voorbij de tenen
- Wanneer de hielen loskomen van de grond, ga dan weer rechtstaan
- Herhaal dit 5 keer en zorg steeds dat er een stoel achter je staat, moest je door verzwakking van de spieren door je knieën zakken.



Op één been staan

- Ga rechtop staan met 1 hand op de tafel
- sta nu op 1 been
- Probeer deze positie 5 seconden vast te houden
- Ga op het nu voor 5 seconden op het andere been staan



Wandelen

- Probeer elke dag een korte wandeling te maken
- Stap rustig 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.
- Stap elke dag een beetje verder tot je een wandeling van minimum 30 minuten kan maken

Zit naar stand

- Ga op een stoel zitten die niet te laag is
- Voer deze oefening uit met behulp van je 2 handen op de stoelleuning of stoelzitting
- Plaats de voeten achteruit
- Leun met je bovenlichaam naar voren kijk tot over je knieën
- Zet met beide handen af en sta op



Trappen

- Zorg eerst dat je de vorige oefeningen goed kunt en je het gevoel hebt dat je stevig op je voeten staat
- Gebruik de leuning van de trap om je vast te houden
- Stap rustig omhoog, indien nodig door één voet op de trede te zetten en dan de andere erbij te zetten
- Lukt dit goed? Dan kan je de trap op zoals je dat altijd doet door over andere trede een voet te 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

Contactgegevens

Secretariaat Fysische geneeskunde en revalidatie

Tel. 014 44 44 81

Secretariaat.fysichegeneeskundeSJ@azturnhout.be

Kostprijs: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden

Voor een raming van uw kosten:

Tel. 014 44 41 67

patiëntenadministratie@azturnhout.be

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 arts, verpleegkundige of kinesist.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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