

Patiënteninformatie

Oefeningen in bed

Inleiding

Deze brochure geeft u meer info over mogelijke oefeningen die u kan uitvoeren tijdens de ochtend om de fysieke beweging 'uit bed komen' aangenamer te maken.

U kan tijdens de ochtend enige stijfheid ervaren in de rugspieren. Dit is een normaal gevoel omdat uw rugspieren een tijdje non-actief zijn geweest tijdens de nacht.

Om het opstaan aangenamer te maken, hebben we enkele oefeningen opgemaakt die u kunt doen in uw bed. Ze zijn bedoeld om de spieren aan te wakkeren en niet te versterken. Deze oefeningen zijn laagdrempelig en zouden geen pijnklachten mogen veroorzaken. Als dit wel het geval is, neemt u best contact op met de kinesist of ergotherapeut van de rugrevalidatie.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw ergotherapeut of kinesist geven u graag meer uitleg.

Oefeningen

Oefening 1

- Ga op uw rug liggen.
- Strek vervolgens uw tenen en trek ze daarna naar u toe.
- Herhaal deze beweging 15 keer.



Oefening 2

- Ga op uw rug in bed liggen.
- Adem in en strek uw armen achter uw hoofd, met uw handpalmen gericht naar het plafond.
- Op hetzelfde moment strekt u uw benen volledig en duwt u de tenen naar beneden.
- Houd deze volledig gestrekte positie aan voor 5 seconden.
- Adem vervolgens uit en ontspan volledig.
- Herhaal dit 5 keer.



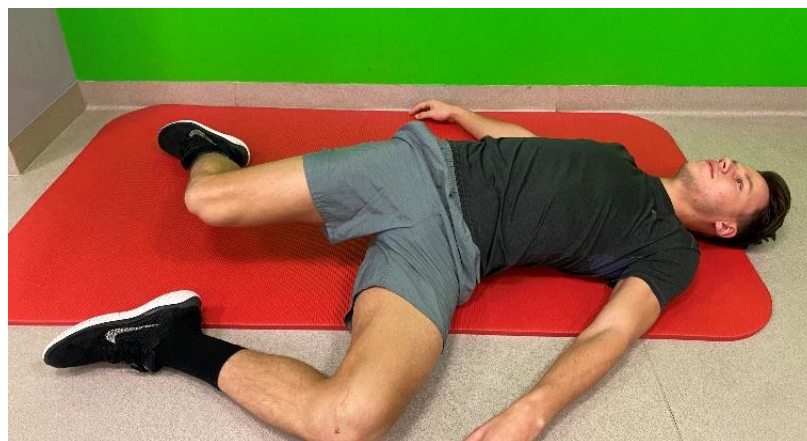
Oefening 3

- Ga op uw rug liggen.
- Plooi uw knieën totdat u met uw voeten op het bed staat.
- Spreid uw armen en laat vervolgens afwisselend uw benen links en rechts vallen. Houd hierbij steeds uw knieën gebogen en uw schouders op de matras.
- Deze positie houdt u 10 seconden aan alvorens u wisselt naar de andere kant.



Oefening 4

- Ga op uw rug liggen.
- Plooi uw knieën totdat u met uw voeten op het bed staat.
- Spreid uw benen en laat vervolgens afwisselend uw benen links en rechts vallen. Houd hierbij steeds uw knieën gebogen en uw schouders op de matras.
- Deze positie houdt u 10 seconden aan alvorens u wisselt naar de andere kant.



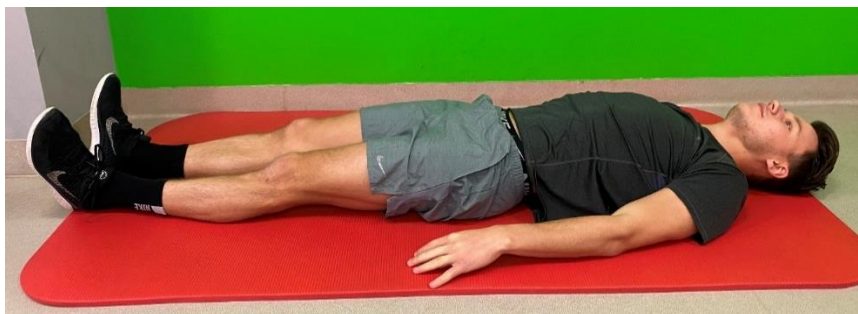
Oefening 5

- Ga op uw rug liggen.
- Plooi uw knieën totdat u met uw voeten op het bed staat.
- Gebruik vervolgens uw handen om uw knieën naar uw borst te trekken zodat u een bolletje vormt.
- Houd deze positie 10 seconden aan, blijf hierbij rustig in- en uitademen.
- Herhaal dit vervolgens nog twee keer.



Oefening 6

- Ga op uw rug liggen.
- Adem vervolgens in en duw uw schouders naar de matras.
- Houd deze positie 2 à 3 seconden aan en laat vervolgens los terwijl u rustig uitademt.
- Herhaal deze beweging nog 10 keer.



Oefening 7

- Ga op uw rug liggen.
- Zet de zolen van uw voeten tegen elkaar zodat uw knieën kunnen open vallen.
- Blijf rustig ademen en laat uw knieën ontspannen naar beneden hangen.
- Houd deze positie vast voor 30 seconden. Ontspan even en herhaal dan nog 2 keer.



Oefening 8

- Ga op uw zij liggen.
- Ontspan en laat uw bovenste arm naar achter hangen.
- Blijf rustig ademen en houd deze positie 15 seconden aan.
- Herhaal dit 3 keer aan elke kant.



Oefening 9

- Ga op de rand van het bed zitten met uw voeten op de grond.
- Reik vervolgens met uw rechterhand naar rechts door over het bed te schuiven en houd deze positie 3 tellen aan.
- Herhaal deze beweging 5 keer aan elke kant.



Oefening 10

- Ga op de rand van het bed zitten met uw voeten op de grond.
- Leg vervolgens uw rechterhand op uw linker knie en draai uw lichaam naar links.
- Houd deze positie enkele tellen aan.
- Herhaal dit vervolgens 2 keer aan elke kant.



Transfer uit het bed komen

- Ga op de rug liggen.
- Trek uw benen op zodat uw voeten plat op de grond komen te staan.
- Kantel uw benen naar de kant van het bed langs waar u wilt opstaan.
- Laat uw benen uit het bed hangen, duw u vervolgens op met uw arm.





Tot slot

Hebt u bij deze oefeningen vragen of ondervindt u problemen, neem dan zeker contact op met de kinesitherapeuten op het nummer 014 40 63 41.

Veel succes!

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