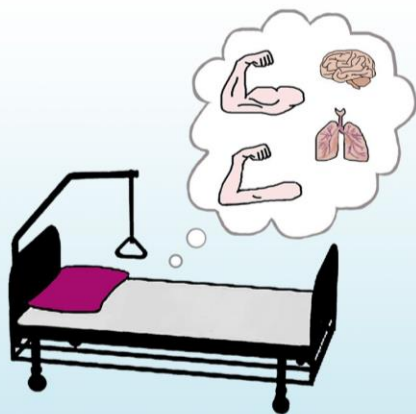


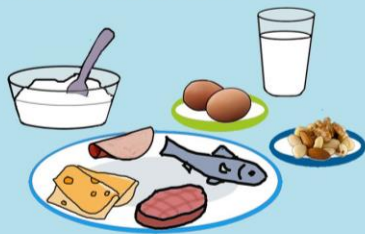
Beweeg mee in het LUMC!

Beweeg zoveel mogelijk



Als u veel in bed ligt, verzwakken uw spieren. Na een week ziek zijn, kunt u zomaar tien procent spiermassa verloren zijn. Dat kan directe gevolgen hebben voor uw dagelijkse activiteiten en uw zelfstandigheid. Door weinig bewegen is uw opname in het ziekenhuis vaak langer. Kom daarom zoveel mogelijk uit bed. Dat is ook goed voor uw brein en uw conditie.

Eet véél eiwitten



Neem bij elke maaltijd iets met eiwitten, bijvoorbeeld melk of kaas. Heeft u oefeningen gedaan? Neem dan ook daarna een tussendoortje met eiwitten. Dit helpt mee om uw spieren te versterken.

Doe ademhalingsoefeningen *



1. Adem rustig en diep in. Houd uw adem enkele tellen vast en adem dan rustig uit. Doe dit vijf keer.



Heeft u overmatige slijmvorming? Doe dan ook stap 2 en 3.

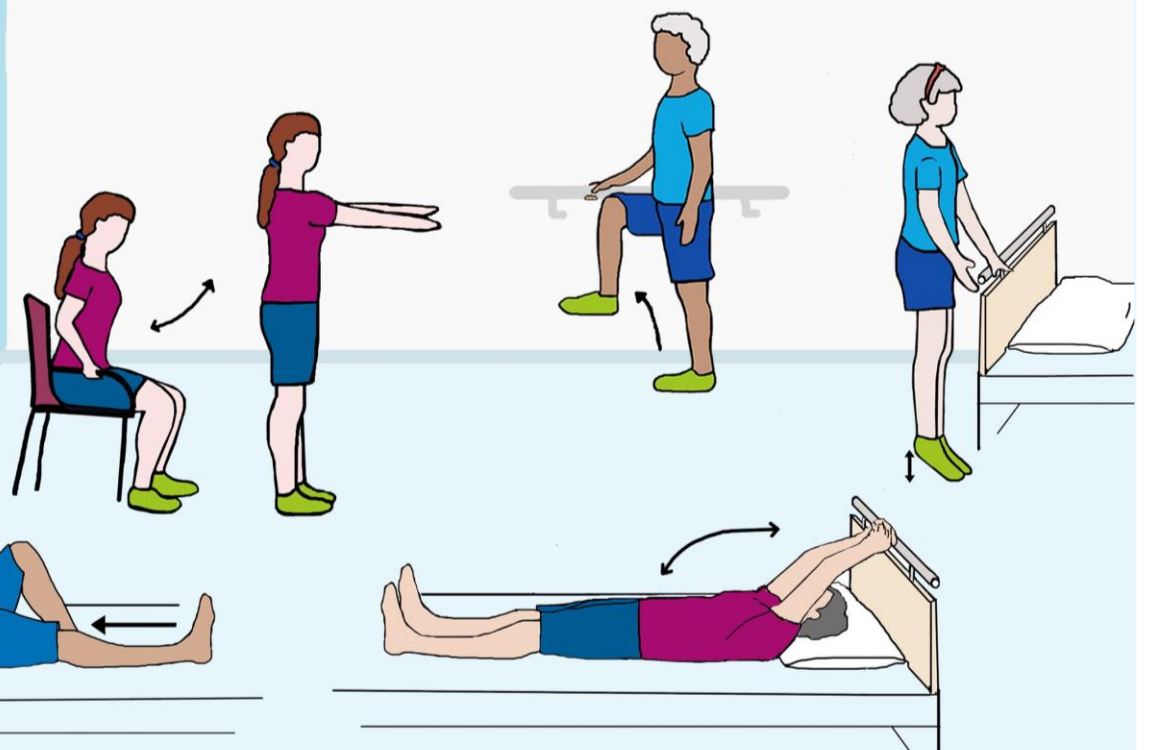
2. Adem diep in en adem met geopende mond snel en krachtig uit. Dit is dezelfde beweging die u maakt als u uw bril of een raam zou willen laten beslaan. Doe dit drie keer.



3. Hoest krachtig en probeer omhooggewerkt slijm op te hoesten.

Wissel regelmatig van houding, door op de zij te liggen, te zitten en te staan.

Overleg met uw verpleegkundige, fysiotherapeut of arts als u niet zeker weet wat u wel en niet mag doen.



Oefen dagelijks intensief

Oefen zo intensief mogelijk. Dat helpt om onnodig verlies van spierkracht tijdens opname te voorkomen. Uw spieren moeten aan het eind vermoeid aanvoelen. Dat geeft de juiste prikkel voor het opbouwen van uw spieren.

Luister goed naar uw lichaam

Tijdens het oefenen moet u in hele zinnen kunnen blijven praten. Rust na het oefenen goed uit.

5 beweegtips **

1. Ligt u in bed? Maak dan zwembewegingen met uw armen of fietsbewegingen met uw benen.
2. Probeer elke dag iets meer te bewegen.
3. Zitten is beter dan liggen. Lopen is nog beter.
4. Sta ieder uur even op om te bewegen.
5. Doe spierkrachtoefeningen. Voorbeelden vindt u hierboven en op het oefenblad.

Ga thuis door

Doe uw oefeningen ook als u weer thuis bent. Beweeg elke dag en eet gezond. Dat helpt u om langer zelfstandig en fit te blijven.

Dit is een uitgave van de afdeling Fysiotherapie van Rijnstate

* Zorg ervoor dat u voldoende afstand (1.5 meter) van andere personen neemt en pas goede handhygiëne toe na de ademhalingsoefening.
**Indien u merkt dat u na 1 uur nog vermoeid bent van de oefeningen, dan moet u de intensiteit van de oefenvormen de helft verminderen.