



UMC Utrecht

Bewegen voor, tijdens en na uw ziekenhuisopname

Tips, adviezen en oefeningen



Beter in beweging

In deze folder hebben wij informatie over bewegen voor u op een rij gezet. Zo kunt u lezen waarom het zo belangrijk is om in beweging te blijven voor, tijdens en na uw ziekenhuisopname.

Bouwen aan uw conditie = bouwen aan uw herstel

Een opname in het ziekenhuis kan een enorme aanslag zijn op het lichaam. Toch kunt u zelf veel doen om het herstel te bespoedigen. Door in beweging te blijven vóór uw opname, in het ziekenhuis én zodra u weer thuis bent, voorkomt u onnodig conditieverlies. Hierdoor kunt u weer sneller voor uzelf zorgen en de activiteiten oppakken die u leuk vindt.

Mogelijkheden

Uiteraard zijn de mogelijkheden om te bewegen afhankelijk van uw aandoening en de reden van uw opname. Probeer zo veel mogelijk in beweging te blijven op een manier die bij u past. Dit kan variëren van uzelf wassen tot een stuk wandelen of sporten. Regelmatig bewegen kan ervoor zorgen dat u sneller en beter herstelt van de ziekenhuisopname. In deze folder geven we handige tips.

Een paar weetjes

- Een goede conditie vóór uw opname zorgt voor een beter herstel.
- Overdag liggen en zitten patiënten in het ziekenhuis gemiddeld 90% van de dag.
- 10 dagen in bed liggen kan zorgen voor een afname in spierkracht van 20%.
- Door weinig bewegen kan uw zelfstandigheid achteruitgaan. Het risico op vallen wordt hiermee groter.
- Mensen die weinig bewegen tijdens opname zijn vaak langer opgenomen. Ook neemt de kans op complicaties toe.
- Ook tijdens én na opname in het ziekenhuis is het belangrijk om voldoende te blijven bewegen, zodat u thuis zo snel mogelijk weer voor uzelf kan zorgen.

Bewegen vóór uw opname

Wordt u binnenkort opgenomen in het ziekenhuis? Dan is het belangrijk om op uw eigen niveau in beweging te blijven. Uit onderzoek weten we namelijk dat patiënten die met een betere conditie het ziekenhuis in komen, sneller weer naar huis kunnen en eerder weer op hun oude niveau terug zijn.

Zit u veel achter uw bureau of op de bank? Lang achter elkaar zitten is niet goed voor het lichaam. Zitten is het nieuwe roken, wordt vaak gezegd.

Beweegtips vóór uw ziekenhuisopname:

- Probeer ieder uur even op te staan en een stukje te lopen (of maak passen op de plaats).
- Blijf wandelen en fietsen.
- Ga sporten of fitnessen als dat kan (bijvoorbeeld als voorbereiding voor een geplande operatie).
- Doe oefeningen om beenspieren sterker te maken: ga regelmatig 5-10x achter elkaar zitten en weer staan, en neem zo vaak mogelijk de trap. Op de volgende pagina staan enkele voorbeelden.

Aandachtspunten

Het kan zijn dat u door uw klachten of aandoening bepaalde activiteiten niet kan doen. Overleg eerst met uw arts wat u wel of niet mag doen, als u het niet zeker weet.

Spierversterkende oefeningen

Probeer deze oefeningen voor de benen meerdere keren per dag te doen, bijvoorbeeld na elke maaltijd.

Is het de eerste keer?

Begin dan rustig en voer alle oefeningen 5 keer uit. Neem pauze als u moe wordt.

Als u niet moe wordt van de oefeningen, dan doet u de oefeningen de volgende keer 10 keer achter elkaar.

Voor het beste effect doet u de oefeningen 3x per dag.

Oefening 1: Squat



Oefening 2: Op de tenen staan



Oefening 3: Ondiepe uitvalspas



Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?

Draag tijdens de opname zoveel mogelijk uw gewone kleding in plaats van uw pyjama.

Hierdoor voelt u zich minder patiënt en gaat u minder snel in bed liggen. Trek ook schoenen of gympen aan in plaats van pantoffels. Hierdoor staat u steviger en loopt u makkelijker.

Neem mee naar het ziekenhuis:

- Comfortabele dagelijkse kleding
- Comfortabele schoenen of gympen
- Een boek, tijdschrift, spelletje of puzzelboekje
- Uw mobiele telefoon, tablet of mp-3 speler met uw eigen muziek en filmpjes
- Foto's van uzelf en uw dierbaren
- Gebruikt u krukken, een rollator of ander hulpmiddel? Neem deze mee en gebruik deze tijdens de opname
- Draagt u een bril? Neem deze mee en zet hem op tijdens de opname



Neem comfortabele kleding en schoenen mee, om overdag in het ziekenhuis te dragen in plaats van een pyjama.



Gebruikt u krukken, een rollator of ander hulpmiddel? Neem deze mee en gebruik deze tijdens de opname.



Draagt u een bril? Neem hem mee en zet hem op tijdens de opname. Zo ziet u beter wat er om u heen gebeurt.

Bewegen tijdens uw opname

Als u eenmaal bent opgenomen, probeer dan zoveel mogelijk in beweging te blijven. Bewegen stimuleert de bloedsomloop, darmfunctie en hersenfunctie. Door bewegen neemt het risico op complicaties, zoals trombose of een longontsteking, af. Bewegen helpt dus om sneller te herstellen.

Bewegen kunt u goed combineren met dagelijkse handelingen op de afdeling, zoals wassen en aankleden. Ga ook eens met uw bezoek op pad.

Hier volgen wat tips:

- Probeer u zelf te wassen en aan te kleden, ga als het lukt naar de badkamer.
- Heeft u geen verplichte bedrust? Probeer dan zo veel mogelijk aangekleed en uit bed te zijn.
- Heeft u moeite om zelf uit bed te komen? Vraag dan hulp van de verpleegkundige of fysiotherapeut.
- Eet en drink zoveel mogelijk aan tafel en niet in bed.
- Haal zelf uw koffie uit de automaat en drink deze aan tafel.
- Loop regelmatig een rondje over de afdeling.
- Loop samen met uw bezoek mee naar de trappenhuis om hen gedag te zeggen.



Per dag dat u weinig beweegt kunt u tot wel 5% van uw conditie en spierkracht kwijt raken. Dus blijf zo veel mogelijk in beweging!



In de stoel zitten is al beter dan in bed liggen. Eet dus zoveel mogelijk aan tafel en ga elke dag wat vaker en langer in de stoel zitten.



Probeer elk uur een stuk te lopen. Bouw het aantal stappen per keer op. Haal zelf koffie of loop met uw bezoek mee naar de trap.

Fitter in 7 minuten

Veel mensen denken bij trainen of “een workout” aan een verblijf in de fitnessruimte. Dat hoeft echter helemaal niet: er zijn prima mogelijkheden om thuis en in het ziekenhuis aan uw conditie en spierkracht te werken.

Een heel mooi voorbeeld hiervan zijn de 7 minuten workouts van het UMC Utrecht. Doe deze workouts thuis en tijdens uw opname.

Er zijn 3 versies:

- Eén met oefeningen terwijl u ligt
- Eén met oefeningen terwijl u zit
- Eén met oefeningen terwijl u staat

Zo is er voor iedereen, op elk niveau, een workout.

U vindt deze workouts op de volgende website:

www.umcutrecht.nl/beweging



De workouts zijn ook beschikbaar als boekje ('de oefengids'). Vraag deze op bij de verpleegkundige of fysiotherapeut.

Meer informatie?

Wilt u meer informatie over bewegen of heeft u vragen over deze folder?

Bezoek dan deze website: www.umcutrecht.nl/beweging

Of neem dan gerust contact op met de afdeling Revalidatie, Fysiotherapie-wetenschap & Sport via telefoonnummer 088 75 588 31, of mail naar beweging@umcutrecht.nl.



Divisie hersenen

Afdeling revalidatie & sport

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht
Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2018, UMC Utrecht



Bezoekadres:
Heidelberglaan 100
3584 CX UTRECHT

Postadres:
Postbus 85500
3508 GA UTRECHT

www.umcutrecht.nl
T. +31 (0)88 75 555 55