

Blijf in beweging met Stoelgymnastiek

Waarom

Patiënten die in het ziekenhuis zijn opgenomen zijn gemiddeld tot ruim 80 procent van de dag inactief. De inactiviteit kan leiden tot afname van spierkracht, verminderde conditie, functieverlies en bij ouderen mogelijk zelfs tot afname van zelfstandigheid. Slechts na een paar dagen in bed liggen of inactief zijn, verliest u 10 tot 15 procent van uw spiermassa en gaat uw conditie achteruit. Door het verlies van spierkracht en conditie loopt u het risico om na uw opname minder goed in staat te zijn zelfstandig uw dagelijkse activiteiten uit te voeren, zoals wassen en aankleden of naar het toilet gaan.

Mensen met de ziekte van Parkinson hebben vrijwel dezelfde symptomen en moeten absoluut in beweging blijven, en dat kan gewoon thuis !

Blijf in beweging

Om te voorkomen dat uw spierkracht en conditie achteruit gaan, is het van belang dat u tijdens de ziekenhuisopname in beweging blijft, op een manier die bij uw niveau en uw aandoening past.

Hiervoor hebben wij in deze informatiefolder oefeningen opgenomen die u tijdens de ziekenhuisopname kunt uitvoeren. Het is van belang om de oefeningen dagelijks te doen, alleen als uw gezondheid dit toelaat. Zo keert u beter voorbereid en fitter terug naar uw thuissituatie. U kunt zelfs na uw ziekenhuisopname de oefeningen blijven doen.

Hieronder vindt u een oefenprogramma met negen oefeningen die u in de stoel kunt uitvoeren. Voer de oefening niet uit wanneer u zich er niet veilig bij voelt of waarvan u niet zeker weet of u deze oefening kunt doen.

Oefening 1: Elleboog buigen en strekken

Uitgangshouding: Ga goed rechtop zitten in een stoel. Buig uw elleboog zover mogelijk.

- Houd deze stand even vast. Strek daarna uw elleboog zover mogelijk en houdt deze stand ook even vast.
- U kunt deze oefening zwaarder maken door een gewichtje of een flesje water vast te houden (zoals weergegeven op foto 3).
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



1

Afb. 1, oefening 1: zit rechtop in een stoel



2

Afb. 2, oefening 1: breng de hand naar de schouder



3

Afb 3, oefening 1: verzwaar de oefening door iets vast te houden

Oefening 2: Knie strekken in de stoel

Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Strek de knie en trek hierbij de tenen naar u toe. Houd deze positie 10 tellen vast en zet uw voet rustig terug op de grond. Herhaal deze beweging om en om met beide benen.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.

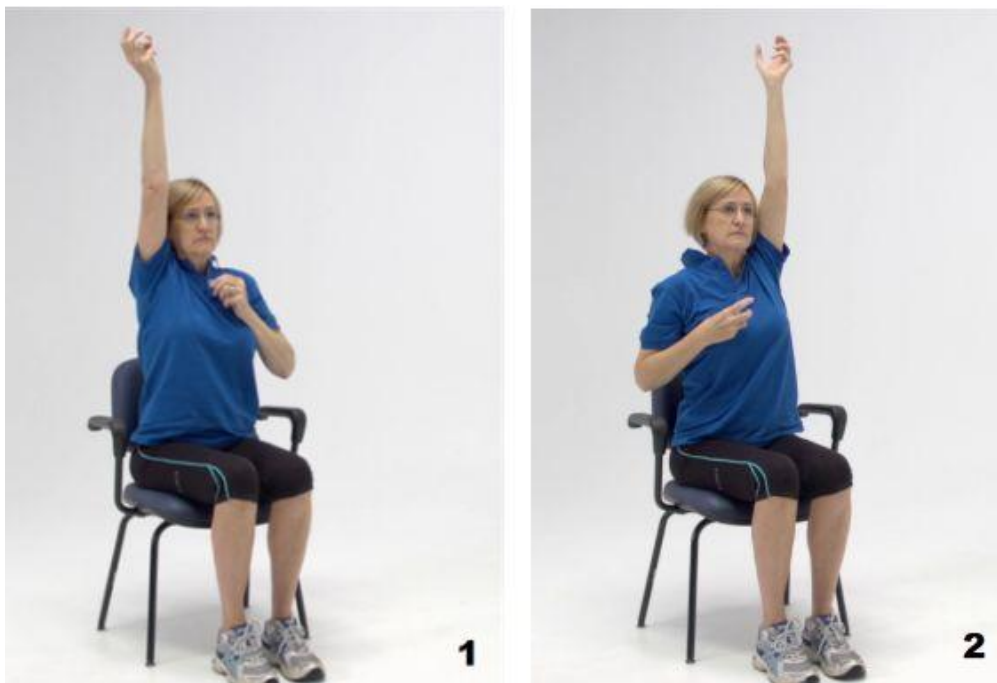


Afb. oefening 2

Oefening 3: Appels plukken in de stoel

Uitgangspositie: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Beweeg beide armen rustig voorwaarts omhoog. Vervolgens probeert u een denkbeeldige appel te plukken door de armen afwisselend uit te strekken naar het plafond. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Afb. oefening 3: appels plukken

Oefening 4: Stappen op de plaats

Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Maak nu stappen op de plaats, terwijl u zit. Til afwisselend uw linker- en rechtersoet van de vloer. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Afb. oefening 4: stappen op de plaats

Oefening 5: Armen zijwaarts heffen

Uitgangspositie: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Breng uw armen in een rechte lijn vanuit uw lichaam zijwaarts omhoog tot zover u kunt. Houd dit een paar tellen vast. Beweeg de armen weer terug langs uw lichaam. Wissel van arm en herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



1 *Afb. 1, oefening 5: zit rechtop met de armen naar beneden*



2 *Afb. 2, oefening 5: breng armen zijwaarts omhoog*

Oefening 6: Benen scharen

Uitgangshouding: Ga goed achterin de stoel zitten.

- Maak nu een scharende beweging door uw benen om en om te kruisen.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



fb. oefening 6: benen scharen

Oefening 7: Draaien van de rug

Uitgangshouding: Ga rechtop zitten en kruis u armen voor de borst.

- Probeer nu, terwijl u blijft zitten, rustig naar links en rechts te draaien en kijk mee over uw schouder. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Afb. oefening 7 rug draaien

Oefening 8: Elleboog-knie

Uitgangshouding: Ga goed achterin de stoel zitten.

- Probeer uw linker elleboog en uw rechter knie naar elkaar toe te bewegen. Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie. Probeer vervolgens uw rechter elleboog en uw linker knie naar elkaar toe te bewegen en beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.

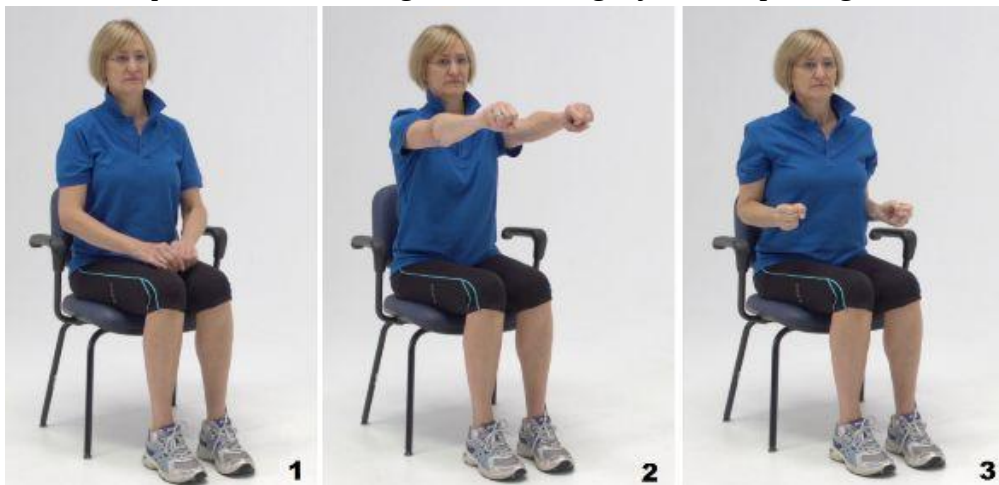


Afb. oefening 8: elleboog-knie

Oefening 9: Roeien

Uitgangshouding: Strek uw armen recht voor u uit.

- Trek ze weer naar de borst, met de ellebogen in de zij. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Afb. oefening 9: roeien

Ter ontspanning kunt u na het uitvoeren van de oefeningen een korte ademhalingsoefening doen. Ga hiervoor comfortabel zitten. Adem rustig in en adem rustig uit. Herhaal dit een paar keer totdat uw merkt dat de ademhaling rustiger wordt.

Was het niveau van de oefeningen te laag voor u? Probeer dan de volgende keer de oefening te verzwaren door in plaats van 10 herhalingen 15 herhalingen uit te voeren. U kunt ook met uw zorgverlener overleggen of de oefeningen in stand mogelijk een optie voor u zijn.