

Fysiotherapie

Beweging en het coronavirus

Oefeningen en tips

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

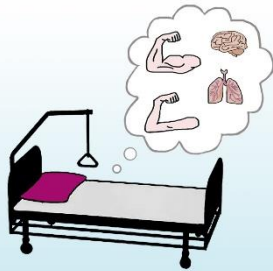
U bent in het ziekenhuis opgenomen met het coronavirus. In deze folder leest u wat u kunt doen om in beweging te blijven. Ook als u het coronavirus heeft is beweging erg belangrijk. Naast tips vindt u in de folder ook oefeningen die u kunt gaan doen.



Blijf in beweging!

ook al heeft u corona

Beweeg zoveel mogelijk

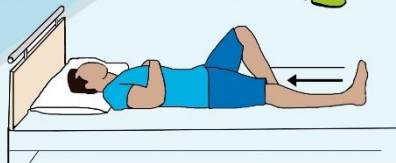


Als u veel in bed ligt, verzwakken uw spieren. Na een week ziek zijn, kunt u zomaar tien procent spiermassa verloren zijn. Dat kan directe gevolgen hebben voor uw dagelijkse activiteiten en uw zelfstandigheid. Door weinig bewegen is uw opname in het ziekenhuis vaak langer. Kom daarom zoveel mogelijk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



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.



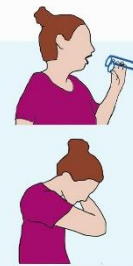
Doe ademhalingsoefeningen

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

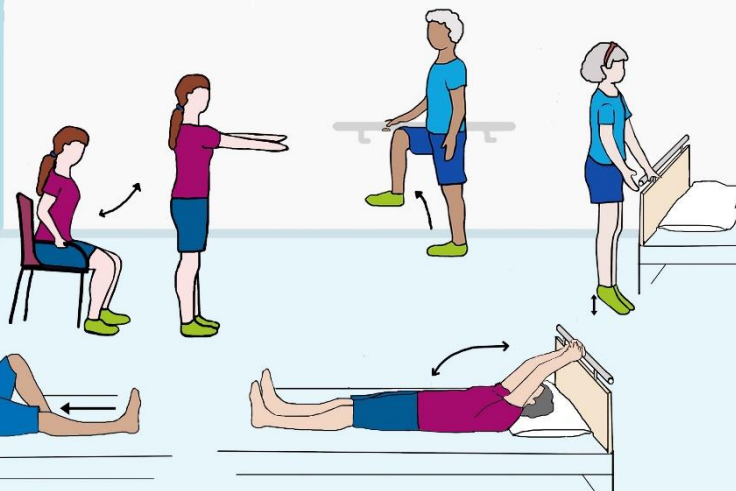
Wissel in bed regelmatig van houding. Goed rechtop zitten of even staan kan de ademhaling helpen.

Heeft u overmatige slijmvorming? Doe dan ook deze oefeningen:

1. Begin met bovenstaande ademhalingsoefening.
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.



Overleg met uw verpleegkundige, fysiotherapeut of arts als u niet zeker weet wat u wel en niet mag doen. Doe dit ook bij koorts.



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.

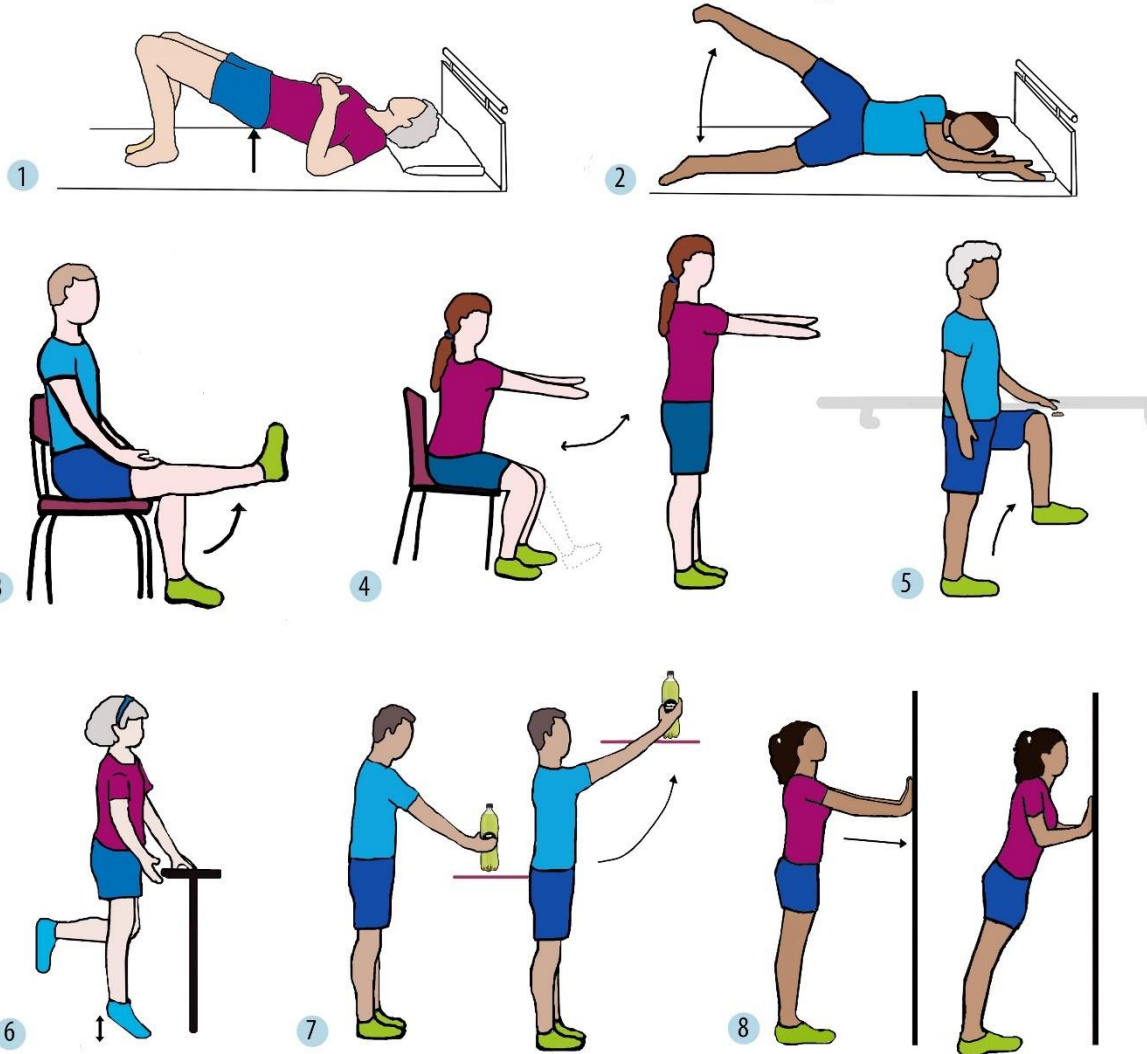
Ga thuis door

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

Blijf in beweging!

Oefeningen



Voor alle oefeningen geldt:

- Probeer toe te werken naar twee tot drie series van tien herhalingen. Uw spieren moeten aan het eind van elke serie vermoeid aanvoelen. Dat geeft de juiste prikkel voor het opbouwen van uw spieren.

Neem tussen de series een minuut rustpauze.

- Is een oefening te zwaar? Probeer de oefening dan makkelijker te maken. Zo kunt u bij oefening 4 een hogere stoel gebruiken of met uw hand afzetten op de leuning. Is een oefening te licht? Verlaag dan het tempo of gebruik gewichten.

- Let op uw eigen veiligheid. Neem voldoende steun bij het oefenen. Heeft u hulp nodig bij het oefenen? Vraag dan iemand om te helpen. Twijfelt u over een oefening of krijgt u pijn, hartklachten of wordt u erg benauwd?

Overleg dan met uw arts of fysiotherapeut.

- Meer informatie, tips en adviezen kunt u vinden in de folder Blijf in Beweging op Rijnstate.nl

Dit is een uitgave van de afdeling Fysiotherapie van Rijnstate

De inhoud van de folders wordt gebruikt met toestemming van Rijnstate

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.