



BLIJVEN BEWEGEN

KINESITHERAPIE TIJDENS DE OPNAME

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Oefentherapie	5
03	De oefeningen	6

01 INLEIDING

U bent momenteel opgenomen in het UZ Gent. Met deze brochure wil het revalidatieteam u een ruggensteun geven tijdens de opname. Een snel herstel is de doelstelling van iedereen binnen het ziekenhuis, en revalidatie met oefentherapie is daar een van de belangrijkste pijlers van. Wij wensen u alvast een goed en vlot herstel in ons ziekenhuis.

Team kinesithérapie

02 OEFENTHERAPIE

Belang van oefentherapie

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat spierkracht behouden belangrijk is om de mentale gezondheid op peil te houden en om de duur van uw verblijf zo kort mogelijk te houden. Het is dus van groot belang om spierkracht te bewaren, te verbeteren en eventueel te herwinnen bij verlies.

De belangrijkste waardemeters voor kracht zijn de grote bovenbeenspier (M. Quadriceps) en de handknijpkracht.

Werkwijze

De kinesitherapeut bepaalt samen met u welke vorm van oefentherapie voor u het beste is. In deze brochure beschrijven we oefenreeksen voor armen en benen in 3 verschillende uitgangsposities: liggend, zittend en staand.

De oefentherapie is een aanvulling op de therapie die u krijgt van onze kinesitherapeuten en is dus geen vervangende therapie.

Benodigheden

U hebt geen materiaal nodig. Eventueel kunt u werken met extra gewicht, maar dat kan bijvoorbeeld ook met een fles water. Als u oefeningen zittend of staand doet, voorzie wel stevig schoeisel of antislipkousen om valincidenten te vermijden.

Aandachtspunten

- ▶ Doe geen enkele oefening zonder overleg met de kinesitherapeut.
- ▶ De juiste beginhouding en intensiteitsbepaling zijn van cruciaal belang om overbelasting te vermijden.
- ▶ Op het einde van de brochure vindt u nog een aantal lege bladzijden, zodat de kinesitherapeuten u eventueel extra persoonlijke oefeningen kunnen geven en beschrijven.

03 DE OEFENINGEN

Doe elke oefening 5-10 keer en herhaal de reeks eventueel een aantal keer. De kinesitherapeut spreekt met u het aantal herhalingen en reeksen af.

Liggend

Beginhouding

Belangrijk is dat u in een veilige positie in uw bed ligt, zodat u niet kan vallen. Hoe meer rechtop u zit, hoe zwaarder de oefeningen zijn.



Oefeningen



1. Trek uw tenen naar u toe en duw ze weer naar beneden.



2. Draai cirkels met uw voeten. Let erop dat uw hielen in de lucht zijn.



3. Plooi uw benen.



4. Strek uw benen en duw uw knie naar beneden.





5. Strek uw benen en schuif ze zijwaarts over het bed.



6. Strek uw benen en hef ze op.



7. Doe uw vingers open en toe.



8. Plooi uw armen en breng uw hand naar uw schouder.



9. Strek uw armen uit boven uw hoofd.

Zittend

Beginhouding

U kan deze oefeningen gesteund of niet gesteund uitvoeren. Als u gesteund zit, leunt de rug ergens tegenaan. Bij voorkeur doet u deze oefeningen in de zetel of wordt uw bed hiervoor in zetelpositie geplaatst. Bij niet-gesteund zitten krijgt de rug geen extra ondersteuning, bijvoorbeeld als u op een kruk zit of op de rand van het bed. Doe dit enkel in samenspraak met de kinesitherapeut, want hiervoor is een goede rompbalans vereist.



Oefeningen



1. Trek uw tenen naar u toe en duw ze weer naar beneden.



2. Draai cirkels met de voeten.



3. Hef een knie op, afwisselend links en rechts.



4. Strek een been, afwisselend links en rechts.



5. Strek een been en beweeg het in gestrekte of geploide stand naar buiten en terug naar de middenlijn.



6. Doe uw vingers open en toe.



7. Plooi uw arm en breng uw hand naar de schouder.



8. Strek uw armen uit boven het hoofd.



9. Strek uw armen zijwaarts uit.



10. Strek uw armen uit boven het hoofd, plooi ze achter het hoofd en strek ze opnieuw uit.

Staand

Beginhouding

U staat recht met of zonder steun. Voor steun neemt u iets vast wat niet kan wegrollen. Een rollator is dus geen goed idee. Kies bij voorkeur de achterkant van het bed of een loopkader. U kunt de oefeningen ook zonder steun uitvoeren, maar daarvoor is een goed evenwicht nodig. Neem bij twijfel dus zeker een steun.



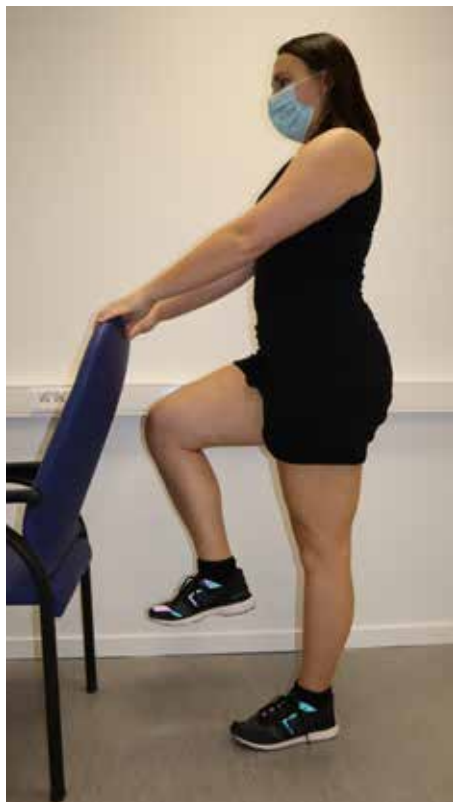
Oefeningen



1. Ga op de tenen staan en hef uw hielen van de grond.



2. Ga op de hielen staan en hef uw tenen van de grond.



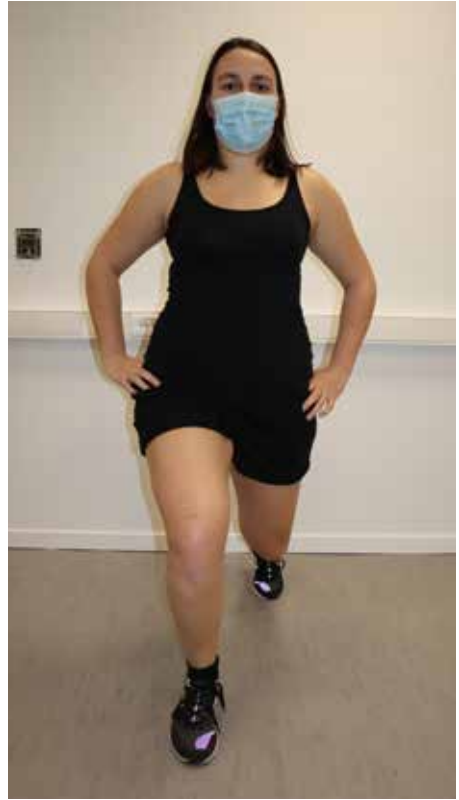
3. Hef afwisselend uw linker- en rechterknie op.



4. Strek een been en hef het zijwaarts op.



5. Doe een zijwaartse uitvalspas. Let erop dat uw knie een hoek van 90° vormt.



6. Doe een voorwaartse uitvalspas. Let erop dat uw knie een hoek van 90° vormt.



7. Doe een squat-oefening.



8. Plooi uw arm en breng uw hand naar de schouder.



9. Strek uw armen uit boven het hoofd.



10. Strek uw armen zijwaarts uit.



11. Strek uw armen uit boven het hoofd, plooi ze achter het hoofd en strek ze opnieuw uit.

NOTA'S

Fysische geneeskunde en Revalidatie

Kinesitherapie

T +32 (0)9 332 29 84 (tussen 8 en 12 uur)

kinesitherapie@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

