

Bewegingsprogramma COVID-19

Oefeningen voor op de kamer en thuis

Informatiebrochure patiënten



Beste patiënt,

Bewegen is een essentiële stap in je genezingsproces. Van zodra je daar de toestemming voor hebt gekregen, kan je aan de slag met dit bewegingsprogramma dat speciaal ontwikkeld werd voor personen met een COVID-19 infectie. Als je de instructies goed opvolgt en niet over je grenzen gaat, dan werk je optimaal aan je herstel. Je kan het programma de eerste keer het best bespreken en inoefenen met je kinesist.

Deel 1:	Oefeningen in bed - Met de armen - Met de benen
Deel 2:	Oefeningen in zit
Deel 3:	Oefeningen in stand
Deel 4:	Aanvullende oefeningen

Je start met deel 1, gaat nadien verder met deel 2 en vóór de start van deel 3 vraag je opnieuw het advies van je arts of je kinesist. Deel 4 is er voor patiënten voor wie de eerste drie reeksen te gemakkelijk zijn. Hoe frequent je gaat oefenen, is afhankelijk van je draagkracht op dat moment. Je arts of kinesist zal je hierin persoonlijke instructies geven. Bij twijfel bespreek je dit ook het beste even met een van hen.

Algemene instructies:

- Een oefenmoment duurt tussen de 3 en 15 minuten.
- Je ademhaling of hartslag mogen niet ontzettend gaan versnellen door de oefeningen.
- Voel je ademnood opkomen, stop dan met oefenen en hou je oefenmoment de dagen erop wat korter.
- Verspreid verschillende oefeningen doorheen de dag. Houd liever 3 korte oefenmomenten op verschillende tijdstippen dan 1 lang moment per dag.
- Neem tussendoor voldoende rust.
- Heb je een verhoogd valrisico, dan dien je de oefeningen eerst grondig te bespreken met je kinesist.

Wij wensen je spoedig herstel!

Deel 1: oefeningen in bed

Uitgangshouding

- Ga op je rug liggen
- Zet de rugleiding van je bed wat rechter
- Houd je benen gestrekt



Oefeningen voor de armen

- Heb je schouderklachten of iets dergelijks? Probeer dan binnen je pijngrens te blijven.
- Je kan de oefeningen met beide armen tegelijkertijd of afwisselend uitvoeren.
- Verlopen de oefeningen vlot? Dan mag je het aantal reeksen verhogen. Je kan de oefeningreeks dan bijvoorbeeld twee keer na elkaar uitvoeren.
- Je kan ook het aantal herhalingen verhogen, door de oefeningen bijvoorbeeld 15 keer in plaats van 10 keer uit te voeren.
- Je kan de oefeningen altijd moeilijker maken door een flesje water of iets anders als gewicht te gebruiken.
- Indien 10x herhalen te moeilijk is, dan kan je het aantal herhalingen ook verlagen.

1. Je armen gestrekt omhoog bewegen



- Je handen liggen op bed.
- Steek met gestrekte armen je handen zo hoog mogelijk in de lucht.
- Je armen blijven heel de tijd gestrekt.
- Ga 10 x op en neer.

2. Je ellebogen plooiën



- Strek je armen voor je uit.
- Tik met je handen je schouders aan en strek dan terug je elleboog.
- Herhaal 10x plooiën en strekken.

3. Je arm omhoog steken



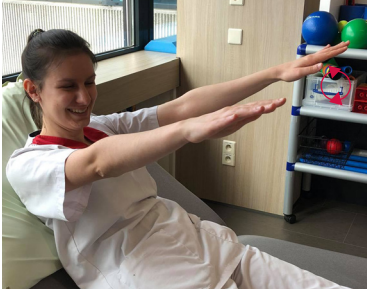
- Bal je vuisten.
- Breng je vuisten naar je schouders.
- Steek je vuisten omhoog.
- Ga 10x op en neer.

4. Je armen opzij bewegen



- Houd je armen gestrekt voor je, met de handpalmen tegen elkaar.
- Beweeg je armen opzij, zodat ze openen, je elleboog blijft daarbij gestrekt.
- Open en sluit je armen 10x.

5. Draaien met de armen

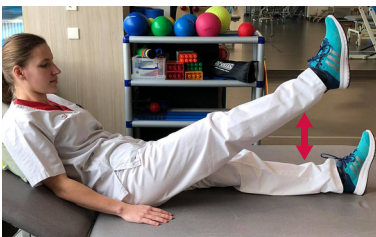


- Houd je armen gestrekt voor je.
- Houd je ellebogen gestrekt en draai met je armen vanuit je schouders.
- Draai 10x naar binnen en 10x naar buiten.

Oefeningen voor de benen

- Indien je de oefeningen vlot kan uitvoeren, dan kan je het aantal reeksen verhogen. Je kan de oefeningenreeks dan bijvoorbeeld 2 keer na elkaar uitvoeren.
- Je kan ook het aantal herhalingen verhogen door de oefeningen bijvoorbeeld 15 keer in plaats van 10 keer uit te voeren.
- Indien de 10 herhalingen te moeilijk zijn, dan kan je het aantal herhalingen verlagen.
- Voor alle oefeningen geldt: blij steeds binnen je pijngrens.

1. Je been gestrekt omhoog heffen



- Houd je benen gestrekt.
- Beweeg één been gestrekt omhoog.
- Ga 10x op en neer met één been en wissel nadien van kant.
- Alternatief: Je kan je been ook 10 seconden gestrekt omhoog houden.

2. Je been naar je toe trekken



- Streck je benen.
- Plooi je knie en beweeg je voet naar je zitvlak.
- Voer deze oefening 10x uit met één been en wissel nadien van kant.
- Alternatief: Indien je je voet niet kan heffen, dan kan je hem over het bed schuiven.

3. Je been naar opzij bewegen



- Houd je benen gestrekt.
- Hef je been lichtjes en beweeg het gestrekt naar buiten.
- Doe dit 10x en wissel nadien van been
- Alternatief: Indien je je voet niet kan heffen, dan kan je hem over het bed schuiven.

4. Je tenen naar je toe trekken



- Je beide benen blijven gestrekt.
- Beweeg je tenen naar je toe.
- Beweeg je tenen nadien van je weg en probeer ze zo ver mogelijk te strekken, zodat je dit in je kuiten voelt.
- Alternatief: Je draait met je enkels.

Deel 2: oefeningen in zit

Uitgangshouding

- Neem plaats in de zetel of op de rand van je bed.
- Houd je rug recht.
- Voer de oefeningen steeds uit met één been en wissel nadien van kant.
- Houd het been dat de oefening niet uitvoert met je voet plat op de grond.
- Nood aan ondersteuning? Plaats je armen op de leuning van je stoel of zet ze naast je op bed.



1. Je knieën strekken



- Strek je knie, houd die houding even aan plooi dan terug.
- Doe dit 10x en wissel nadien van been.

2. Je bovenbeen heffen



- Plooi je knie en houd deze geplooid.
- Hef je bovenbeen.
- Herhaal dit 10x en wissel nadien van kant.

3. Je gestrekt been opzij bewegen



- Strek je knie.
- Beweeg heen en weer met je been, zonder je been te plooiën.
- Voer deze beweging langzaam uit.
- Herhaal ze 10x en wissel nadien van kant.

4. Je knieën naar elkaar toe bewegen

- Houd je voeten plat op de grond.
- Beweeg je knieën naar elkaar toe en open ze terug.
- Voer dit 10x uit.



5. Met gestrekt been je voet bewegen

- Strek één been.
- Beweeg de tenen naar je toe.
- Alternatief: draai met je enkel.



6. Rechtstaan en terug gaan zitten

Als je erg verzwakt bent, mag je deze oefening niet uitvoeren zonder begeleiding.

- Ga zitten met je voeten plat op de grond.
- Kom recht, indien nodig met behulp van je handen.
- Ga terug zitten.
- Herhaal dit 10x.
- Indien dit te vermoeiend is, begin dan met 5 herhalingen.



Deel 3: oefeningen in stand (met steun)

- Deze oefeningen raden we alleen aan als je je zonder problemen kan verplaatsen.
- Mensen met evenwichtsproblemen raden we aan om deze oefeningen enkel onder begeleiding uit te voeren.
- Voorzie steeds genoeg ruimte om de oefeningen uit te voeren en draag liefst schoenen of pantoffels die gesloten zijn. Voer deze oefeningen nooit op kousen uit.

Uitgangshouding

- Ga aan het uiteinde van je bed staan.
- Gebruik het uiteinde van je bed als houvast.
- Zet je voeten op heupbreedte.
- Houd je rug zo recht mogelijk.

1. Je knie heffen

- Hef je knie omhoog en strek je been terug.
- Herhaal dit 10x en wissel nadien van been.



2. Je knie plooiën



- Plooi je knie en beweeg je voet richting je zitvlak.
- Strek je knie nadien terug.
- Herhaal dit 10x en wissel nadien van been.

3. Met gestrekt been opzij bewegen



- Beweeg je been gestrekt opzij, maar ga niet te ver.
- Herhaal dit 10x en wissel nadien van been.

4. Op de tippen staan



- Ga 10x op en neer.

5. Door je knieën gaan



- Plooi je knieën alsof je wil gaan zitten.
- Steek je zitvlak naar achter.
- Laat je knieën niet voorbij je tenen komen.
- Kom terug recht.
- Herhaal dit 10x.

6. Wandelen



- Indien je voldoende kracht en stabiliteit bezit, dan start je met korte afstanden in je kamer.
- Indien je twijfelt, wandel dan onder begeleiding van een kinesist.
- Overleg met je kinesist welke afstand mogelijk is in jouw situatie.

Deel 4: extra oefeningen

- Indien bovengenoemde oefeningen te gemakkelijk zijn, dan kan je reeks vier proberen uit te voeren.
- Voorzie steeds genoeg ruimte om de oefeningen uit te voeren en draag liefst schoenen of pantoffels die gesloten zijn. Voer deze oefeningen nooit uit op kousen.

1. Uitvalspas voorwaarts



- Zet een grote stap naar voren.
- Land met je knie geplooid.
- Je knie en voet wijzen recht naar voor.
- Blijf even in deze houding staan.
- Keer nadien terug naar de beginpositie.
- Herhaal dit 10x en wissel daarna van kant.

2. Uitvalspas zijwaarts



- Zet een grote stap opzij.
- Land met je knie geplooid.
- Je knie en voet wijzen recht naar voor.
- Blijf even in deze houding staan.
- Keer daarna terug naar je beginpositie.
- Herhaal dit 10x en wissel nadien van kant.

3. De brug

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen.
- Hef je bekken omhoog.
- Voer deze oefening 10x uit
- Opmerking: Behoud de neutrale positie van je wervelkolom.



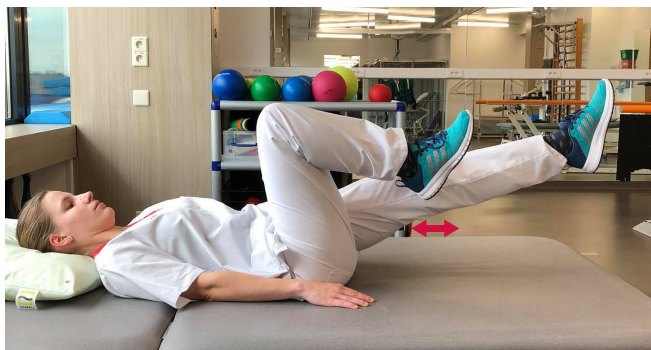
4. De brug met een gestrekte knie

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen.
- Hef je bekken omhoog.
- Strek één been en houd dit 5 seconden aan.
- Wissel nadien van been.
- Herhaal dit 10x voor elke kant.





5. Luchtfietsen

- Ga op je rug liggen met je benen opgetrokken.
- Strek afwisselend een been.
- Herhaal dit 20x in totaal.



Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met je zorgverlener.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

