ijssel land ziekenhuis

Beweegoefeningen in bed (7 oefeningen)

Als zorgverleners willen wij u aanmoedigen om tijdens uw ziekenhuisopname zoveel mogelijk actief te blijven.
Weinig bewegen leidt tot een flink verlies van belangrijke lichaamsfuncties zoals vermindering van concentratie, spierkracht en uithoudingsvermogen.
Door meer te bewegen herstelt u sneller en is er minder kans op complicaties zoals trombose, doorligplekken of longontsteking.

Probeer deze oefeningen **3x per dag** uit te voeren.
Merkt u dat de oefeningen licht aanvoelen?

- ✓ Dan kunt u het aantal herhalingen verhogen door bijv. 3 series van de oefeningen te doen.
- ✓ Of pas de suggestie toe die onder de betreffende oefening staat.

U hoeft niet alle oefeningen te doen.
Zoek er een aantal uit die u voldoende uitdagen.

In verband met de isolatiemaatregel komt de afdeling fysiotherapie zo min mogelijk op uw kamer.

Daarom hebben wij belangrijkste oefeningen voor u beschreven en met foto's toegelicht.

Begrijpt u een oefening niet?

Dan mag u ons altijd bellen.

Toestel 5155

Oefening 1 **Knieën in het matras duwen**

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Duw nu de knieholte in het matras en houd dit 10 sec. vast.
3. Ontspan en wissel van knie.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.





Oefening 2 Enkels bewegen

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Trek één voet naar u toe en houd dit 5 seconden vast.
3. Ontspan en wissel van voet.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.







Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met een elastiek. Doe deze om de voet en houd hem met beide handen vast. Voer dan de oefening uit zoals hierboven beschreven.

Oefening 3 Benen heffen

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Beweeg één been gestrekt naar boven, zo ver als comfortabel voelt.
3. Beweeg het been daarna langzaam weer terug in de beginpositie en wissel van been.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.





Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met een elastiek.
Plaats de band om beide enkels.
Beweeg één been naar boven terwijl de andere blijft liggen.

Oefening 4 **Knie en heup buigen**

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Schuif uw voet richting uw bil en buig hierbij vanuit uw heup en knie.
3. Probeer uw voet zo dicht mogelijk naar u toe te schuiven.
4. Beweeg rustig terug en wissel van been.
5. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.







Oefening 5 **Armen heffen**

1. Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt.
2. Beweeg uw armen zover mogelijk omhoog.
3. Indien mogelijk mag u het hoofdeinde aantikken.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.







Oefening 6 Appels plukken

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Beweeg beide armen om en om omhoog en probeer nu een denkbeeldige appel te plukken.
3. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.









Maak deze oefening zwaarder door in beide handen een gewicht vast te houden (bijvoorbeeld een flesje water).

Oefening 7 Bruggetje maken

1. Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en uw voeten plat op het matras. Leg de armen naast u neer.
2. Hef uw heupen de lucht in en trek de navel naar binnen.
3. Houd deze brug 5 seconden vast en zak rustig naar beneden.
4. Herhaal deze beweging 5x, bij voorkeur 3x per dag.





U ontvangt deze instructies - via onze fysiotherapeuten - ook **digitaal** op uw mailadres.