Behandeling

Bewegen na een CVA

Na een CVA is het belangrijk om voldoende te blijven bewegen. Ook al gaat dit moeilijker dan eerst en bent u veel sneller moe. Onderbreek het zitten wanneer dit kan door regelmatig te bewegen. Voorkom dat u langer dan 30 minuten achter elkaar stilzit. Probeer om in totaal minder dan 9,5 uur per dag te zitten.

Waarom is bewegen zo gezond?

- Voldoende bewegen zorgt ervoor dat uw bloeddruk en cholesterol omlaag gaan. Dit maakt de kans op hart- en vaatziekten kleiner. U heeft minder risico om een nieuw CVA te krijgen of om verder achteruit te gaan door een CVA.
- U herstelt beter na een CVA als u genoeg beweegt en u verbetert uw balans, kracht en uithoudingsvermogen.
- Bewegen zorgt voor een betere nachtrust en een fitter gevoel. Het is goed voor de bloedsomloop, ademhaling, spieren, botten en gewrichten.
- Tot slot is bewegen goed voor uw geheugen.

Hoe vaak moet u bewegen?

Voor uw gezondheid is het voldoende om dagelijks 30 minuten te bewegen met een redelijke inspanning. Dit kan 30 minuiten achter elkaar zijn, maar ook bijvoorbeeld 3 keer 10 minuten. Bouw het rustig op. Bedenk wel: simpelweg minder zitten en door de dag heen actiever zijn, is beter voor uw gezondheid dan de hele dag zitten en daarnaast 5 keer per week 30 minuten bewegen. Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Hoe neemt u het beste beweging?

- Probeer iets te vinden dat u leuk vindt en dat bij u past.
- Beweeg samen met anderen die ongeveer net zo fit zijn als uzelf. Dit is gezellig en motiverend.
- Het hoeft niet per se het beoefenen van een bepaalde sport te zijn. Het gaat erom dat u door de dag heen regelmatig actief bent waarbij uw hartslag maar iets omhoog gaat. Denk aan grasmaaien, boodschappen doen, auto wassen, de was ophangen, stofzuigen, de trap in plaats van de lift nemen, dansen in de woonkamer, struiken snoeien, meedoen met Nederland in beweging voor de TV.
- Bent u wat meer beperkt in uw bewegen dan zijn het opstaan en weer gaan zitten of uw armen en benen bewegen in de stoel goede alternatieven.
- In het ziekenhuis stimuleren we het bewegen al, daarbij kijkend naar wat u zelf kunt. Gaat u daar thuis mee door: probeer om dat wat u zelf kunt, ook zelf te doen.

Tip voor uw naasten

Bedenk als naaste dat iemand beter even zelf een kopje koffie kan halen, dan dat u dit voor hem/haar doet. Het is erg verleidelijk om kleine dingen van iemand over te nemen, maar het is juist beter voor het herstel wanneer alle handelingen, hoe klein ook, zelf gedaan worden. Probeer dit als naaste dan ook te stimuleren.

Code NEU-202

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis
Laatste revisie: 10 juni 2025 - 12:37