Bewegen na een ziekenhuisopname

Bewegen is gezond voor iedereen. Net als goede voeding helpt bewegen om ziekte te voorkomen en ervan te herstellen.

Wat zijn de voordelen van bewegen?

Bewegen bevordert uw herstel, zorgt voor een betere nachtrust en geeft u een fitter gevoel. Het is bovendien goed voor uw bloedcirculatie, ademhaling, spieren, botten en gewrichten. Ook voor uw geheugen is bewegen belangrijk.

Bewegen na ontslag

Een ziekenhuisopname duurt niet langer dan nodig. Mogelijk moet u na ontslag uit het ziekenhuis nog verder herstellen. Soms is het nodig om onder begeleiding van een fysiotherapeut te revalideren. Vaak kunt u zelf aan uw herstel gaan werken.

Adviezen voor bewegen na ontslag



Langzaam opbouwen

Pak uw eigen activiteiten langzaam weer op. Begin met kleine stukjes wandelen in en om huis en breidt de afstand langzaam uit. Andere activiteiten die u weer kunt oppakken zijn bijvoorbeeld tuinieren of huishoudelijk werk. Bij bewegen neemt uw hartslag iets toe en raakt u een beetje buiten adem.



Voorkom lang zitten. Sta bijvoorbeeld elk uur op en blijf 1 minuut staan of loop een stukje.

Minder zitten



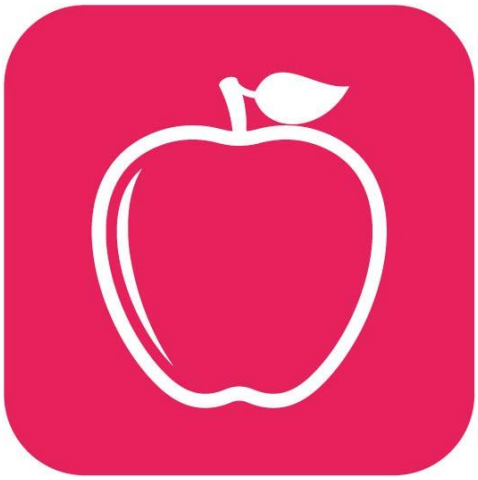
Sportte u voor uw ziekenhuisopname? Overleg met uw arts wanneer dit weer kan. Bij de meeste aandoeningen kunt u na 6 weken weer sporten. Bouw het sporten langzaam aan op.

Sporten



Probeer iedere dag te bewegen. Maak er een gewoonte van om meer te bewegen overdag. Haal kleine boodschappen op de fiets. Maak een wandeling met het bezoek.

Iedere dag bewegen



Goede voeding en nachtrust

Eet gezond en probeer voldoende af te wisselen. In de periode van herstel is het bovendien belangrijk om genoeg eiwitten met voeding binnen te krijgen. Eiwitten zijn bouwstoffen voor uw lichaam en zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas, eieren, peulvruchten en noten.
Ook een goede nachtrust is belangrijk voor uw herstel.

Bewegen na herstel

Bent u hersteld? Blijf dan bewegen om uw spieren en botten te versterken. Blijf wandelen en/of fietsen om uw conditie op peil te houden. Op de website van het Kenniscentrum sport en bewegen vindt u nuttige tips:

- Beweegrichtlijnen (https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/2020/11/Beweegrichtlijnen-versie-2020.pdf)
- Bewegen voor mensen met een lichamelijke beperking (https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/bewegen-voor-mensen-met-een-fysieke-beperking/).

Hulp nodig?

Wilt u hulp bij het vinden van een passende sport- of beweegvorm? Neemt u dan contact op met de buurtsportcoach (https://www.s-port.nl/sport-en-beweegadviseurs/). Dit is vrijblijvend en kost u niets.

Contactgegevens: Luc van Eerd, consulent Sport en Bewegen - Uniek Sporten

Afdeling Sport en Recreatie, gemeente ’s-Hertogenbosch

(073) 615 51 55

sport@s-hertogenbosch.nl

De buurtsportcoach van de gemeente 's-Hertogenbosch kan patiënten van buiten ’s-Hertogenbosch in contact brengen met de buurtsportcoach of sportmedewerker van desbetreffende gemeente.

Code PMD-350

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis