

BEWEEGTIPS VOOR UW HERSTEL | Ook na uw ziekenhuisopname!

U bent opgenomen geweest in het ziekenhuis in verband met het Coronavirus (COVID-19). Dit kan gepaard gaan met klachten als vermoeidheid en kortademigheid. Door de ziekte is het zeer waarschijnlijk dat u tijdens uw ziekenhuisopname spierkracht en conditie ingeleverd heeft. Daarnaast heeft u ook in isolatie gelegen, waardoor u slechts beperkt de ruimte had om te bewegen. Dit heeft het nóg moeilijker gemaakt om uw spierkracht en conditie enigszins te behouden. Hierdoor kan het zijn dat u een achteruitgang heeft opgelopen in het zelfstandig uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Adviezen en oefeningen voor de eerste zes weken

Nu u voldoende hersteld bent om met ontslag naar huis te gaan willen we u nog enkele adviezen en oefeningen geven om uw herstel thuis te bevorderen.

BELANGRIJK!

Er is nog weinig bekend van het herstelproces na COVID-19. Daarom adviseren experts om de eerste zes weken na de ziekte rustig aan te doen en op een **geleidelijke** manier uw dagelijkse activiteiten uit te breiden! Alle andere activiteiten worden pas na deze fase van zes weken opgebouwd.

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u goed let op de signalen die uw lichaam geeft. Bij inspanning gaat normaliter uw lichaamstemperatuur iets omhoog, kunt u gaan zweten, krijgt u een hogere hartslag en gaat u sneller ademen. Belangrijk is dat u bij het doen van oefeningen, maar ook bij het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten of het wandelen **niet té kortademig** of **vermoeid** wordt. Om een score aan de vermoeidheid of kortademigheid te geven gebruiken we binnen de fysiotherapie de Borgscore. Voor de komende zes weken vragen we u te proberen om maximaal een score van 4 te geven bij het doen van activiteiten of oefeningen. Dit betekent dat u tijdens een inspanning niet meer dan **tamelijk sterk kortademig** of **redelijk zwaar vermoeid** mag worden. In de praktijk betekent dit dat u tijdens het doen van de oefeningen of activiteit nog in staat moet zijn om te kunnen praten.

Borg	Kortademig	Vermoeidheid
0	Helemaal niet kortademig	Helemaal niet vermoeid
0,5	Nagenoeg niet kortademig	Heel erg licht vermoeid
1	Zeer weinig kortademig	Erg licht vermoeid
2	Weinig kortademig	Licht vermoeid
3	Matig kortademig	Matig vermoeid
4	Tamelijk sterk kortademig	Redelijk zwaar vermoeid
5	Sterk kortademig	Zwaar vermoeid
6		
7	Zeer sterk kortademig	Erg zwaar vermoeid
8		
9		
10	Heel erg kortademig , geen	Heel erg zwaar, maximaal vermoeid

Tevens is het goed te weten dat wanneer u een koorts, abnormale vermoeidheid of kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid, overmatig transpireren of pijn op de borst heeft om dan niet te gaan oefenen, maar dit uit te stellen tot een later moment.

Wat mag u wel en hoe bouwt u uw spierkracht en conditie weer op?

1. In het ziekenhuis is u veel uit handen genomen. Hierbij kunt u denken aan de persoonlijke verzorging, maar ook aan het klaarmaken van maaltijden en dergelijke. Het belangrijkste is om deze taken weer op te pakken en uw eigen dagritme weer te krijgen. Houd hiermee ook rekening met de hygiëne richtlijnen zoals deze zijn voorgeschreven door het RIVM.
2. Tevens is het verstandig om spierkrachtsversterkende oefeningen te gaan doen. Tijdens uw ziekenhuisopname heeft u mogelijk al spierkrachtsversterkende oefeningen gekregen om in lig en zit uit te voeren (**oefening 1 t/m 8, vanaf pagina 3**). Probeer het aantal herhalingen langzaam op te bouwen en toe te werken naar **3 sets van 10 herhalingen per oefening**. Belangrijk is om **driemaal per dag** een oefenmoment te creëren.
3. Wanneer de oefeningen in lig en zit goed gaan kunt u de oefeningen in stand toevoegen (**oefening 9 t/m 14, vanaf pagina 7**). Kies telkens enkele oefeningen gericht op zowel het bovenlichaam als onderlichaam. Start met **5 herhalingen per oefensessie**. Probeer het aantal herhalingen hierin geleidelijk te verhogen totdat u weer **driemaal per dag, 3 sets van 10 herhalingen per oefening** uitvoert.
4. Als u naast uw persoonlijke verzorging en de spierkrachtsversterkende oefeningen energie overhoudt dan kunt u ook weer huishoudelijke taken gaan oppakken. Begin met lichte huishoudelijke taken, zoals stoffen, koken, of zittend de was vouwen. Wanneer dit goed gaat, dan kunt u ook weer zwaardere huishoudelijke taken gaan doen, zoals stofzuigen, bedden opmaken of dweilen
5. **Wanneer u uw huis weer mag verlaten** dan is wandelen een prima activiteit om uw conditie en spierkracht weer op te bouwen. Start met een korte afstand, zoals een blokje om het huis, of het een eindje de straat heen en weer. Wandel minimaal één keer per dag een stukje, maar bij voorkeur twee- of driemaal. Probeer elke dag de wandelafstand wat groter te maken. Houd hierbij rekening met de richtlijnen van het RIVM.

Na 6 weken

Zes weken na de ziekte kunt u uw normale alledaagse activiteiten/ sportactiviteiten weer proberen op te pakken. Lukt dit niet of blijft u klachten houden als gewrichtsstijfheid, vermoeidheid of kortademigheid, dan kunt u contact opnemen met een fysiotherapeut in de eerste lijn. Hiervoor heeft u een verwijzing nodig. Deze kunt u aanvragen via uw huisarts.

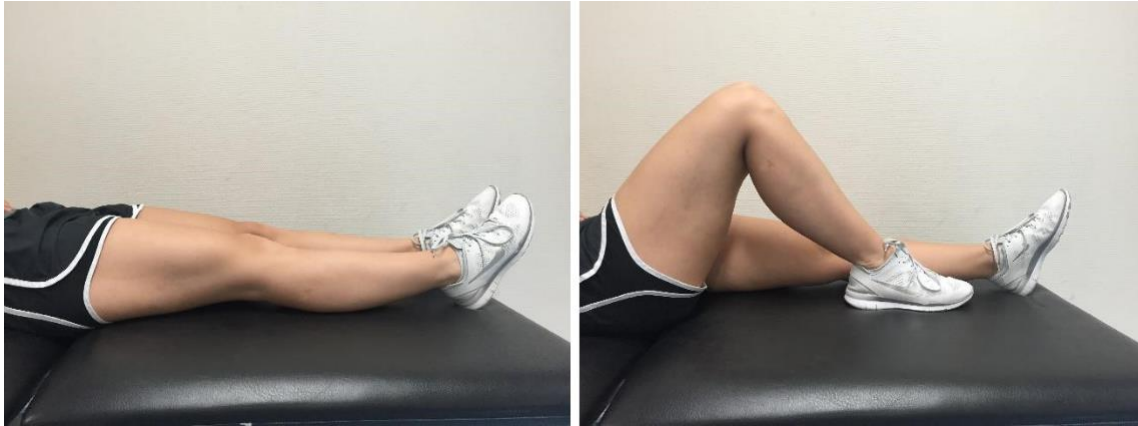
*Mocht het nodig zijn om **direct na ontslag** uit het ziekenhuis te starten met fysiotherapie in de eerste lijn dan heeft de fysiotherapeut die u in het ziekenhuis gezien heeft dit met u besproken.*

Op onderstaande website kunt u een fysiotherapeut vinden die ervaring heeft met het behandelen van de gevolgen van COVID-19.

<https://www.longfysiotherapienetwerk-denbosch.nl/copy-of-aangesloten-praktijken>

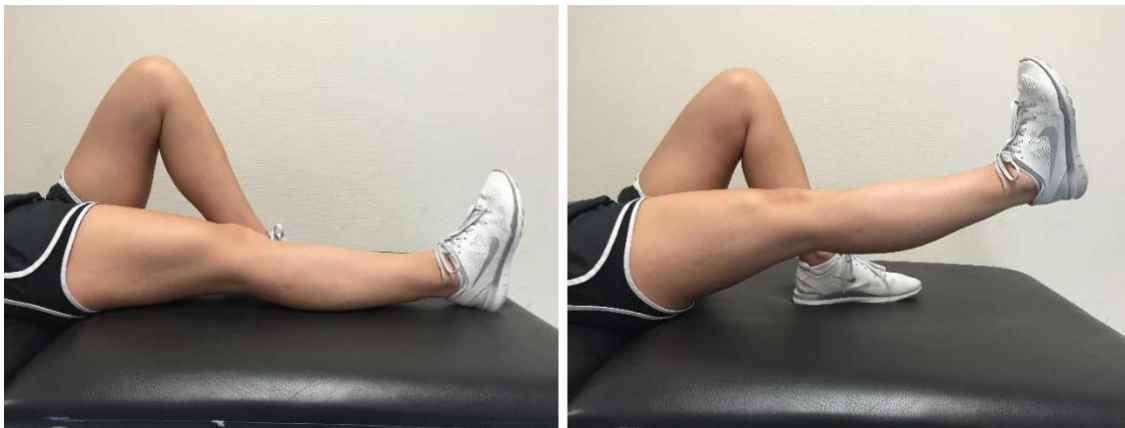
Oefeningen in lig

Oefening 1: Buigen knie



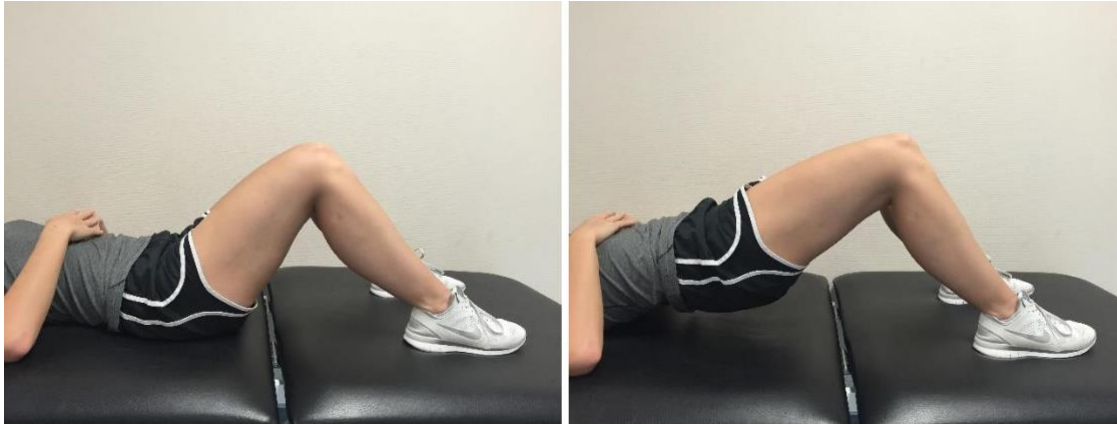
Ga op uw rug liggen met beide benen gestrekt
 Buig nu uw knie door met de hak over het bed naar u toe te
 schuiven Houdt deze positie enkele seconden vast
 Schuif de voet weer terug en strek de knie

Oefening 2: Optillen van het been



- Ga op uw rug liggen
- Streck een been en buig het andere been
- Trek de tenen van het gestrekte been naar u toe
- Til nu het gestrekte been op
- Laat het been vervolgens zakken tot net boven het bed
- Wissel af van been

Oefening 3: Bruggetje maken



- Ga op uw rug liggen met beide benen gebogen
- Zet de voeten plat op het bed
- Span de bilspiers aan, span ook de buikspieren aan door uw navel in te trekken
- Til nu de billen van het bed omhoog alsof u een bruggetje maakt
- Houdt deze positie 5 seconden vast
- Ontspan vervolgens

Oefening 4: Optillen arm

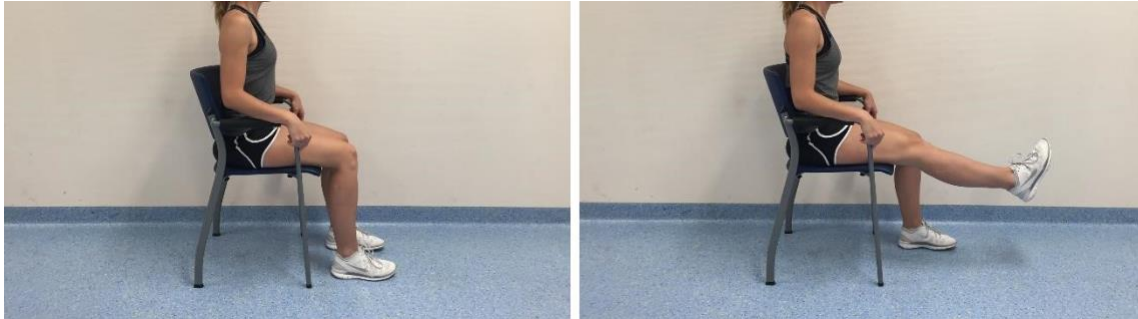


- Ga op uw rug liggen
- Breng uw arm vervolgens omhoog totdat uw arm zich langs het oor bevindt (dit kan met beide armen tegelijk, maar hoeft niet)
- Laat uw arm weer gecontroleerd zakken richting de beginpositie

TIP! Gebruik eventueel gewichtjes of kleine flesjes water (0.5L) om deze oefening te verzwaren.

OEFENINGEN IN ZIT

Oefening 5: Been uitstrekken



- Ga rechtop zitten op een stoel met de voeten op de grond
- Til uw voet een stukje omhoog
- Trek de tenen naar u toe
- Strek nu het been voorwaarts tot de knie geheel gestrekt is
- Buig het been weer tot aan de uitgangspositie

Oefening 6: Knie heffen



- Ga rechtop zitten op een stoel met de voeten op de grond
- Til het been op van de ondergrond totdat de voet geheel van de ondergrond los is
- Trek hierbij de tenen naar u toe
- Laat het been weer zakken, maar probeer het been van de ondergrond te houden

Oefening 7: Optillen arm



- Ga zitten op een stoel
- Laat uw arm (licht gebogen) hangen
- Breng uw arm vervolgens omhoog in voorwaartse richting totdat uw arm zich langs het oor bevindt.
- Laat uw arm weer gecontroleerd zakken tot in de beginpositie
- Wissel af van arm

TIP! Gebruik eventueel gewichtjes of kleine flesjes water (0.5L) om deze oefening te verzwaren.

Oefening 8: Opstaan en gaan zitten



- Sta met uw voeten op heupbreedte voor een stoel
- Zak door uw benen tot de billen op kniehoogte zijn (net alsof u op de stoel gaat zitten)
- Kom vervolgens weer rustig omhoog
- Probeer de arMLEUNINGEN van de stoel niet te gebruiken

OEFENINGEN IN STAND

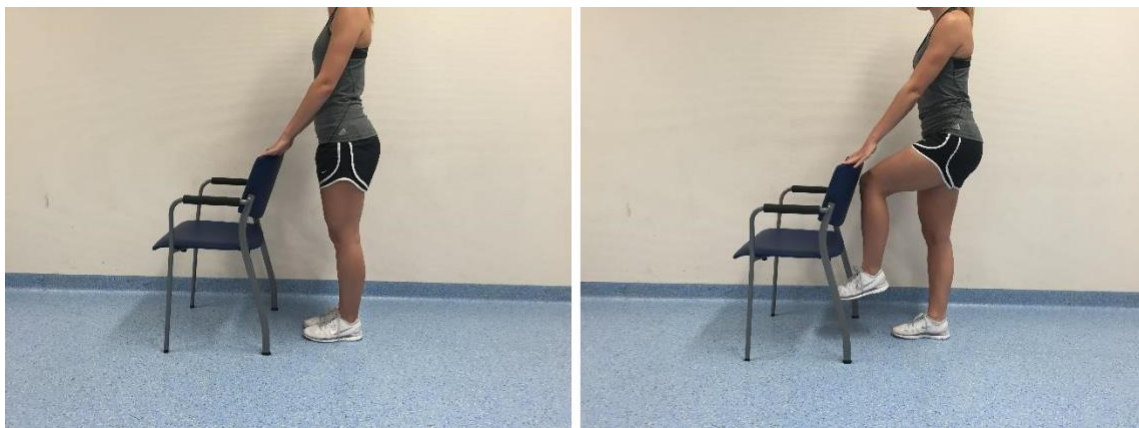
Oefening 9: Tenenstand



- Ga achter een stoel staan
- Sta met de voeten op heupbreedte, met de knieën licht gebogen
- Ga op uw tenen staan, door u recht omhoog te duwen
- Zak vervolgens weer langzaam terug naar de beginpositie

Let op! Beide knieën blijven tijdens de gehele oefening gestrekt.

Oefening 10: Been optillen



- Ga achter een stoel staan
- Sta met de voeten op heupbreedte, met de knieën licht gebogen
- Breng uw been naar voor, door de heup te buigen
- Zorg dat uw been niet boven de 90 graden komt
- Breng uw been daarna weer rustig in de startpositie
- Wissel af van been

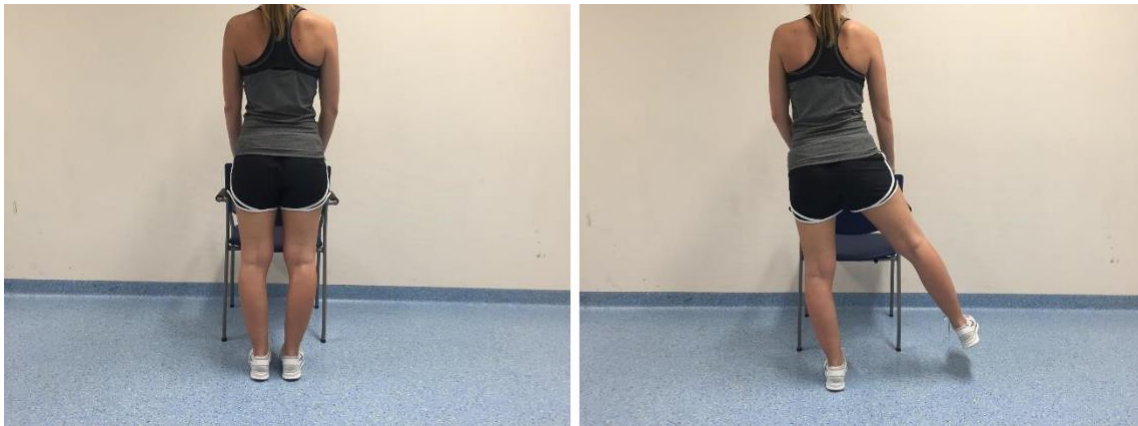
Oefening 11: Squat



- Ga achter een stoel staan
- Sta met uw voeten op heupbreedte en zak iets door de knieën
- Zak door uw benen (net alsof u op een stoel gaat zitten) tot de billen op kniehoogte zijn. De knieën mogen niet voorbij de tenen komen
- Kom vervolgens weer rustig omhoog tot u bijna rechtop staat

Tip! Dit is een stap moeilijker dan het opstaan en gaan zitten (*Oefening 8*), om de overgang te maken kunt u ook eerst proberen om bij het opstaan en bij het gaan zitten de zitting van de stoel niet meer aan te raken, hierbij kunt u bijvoorbeeld steunen op een tafel. Zo weet u wel dat er nog een stoel achter u staat wanneer u een pauze nodig heeft.

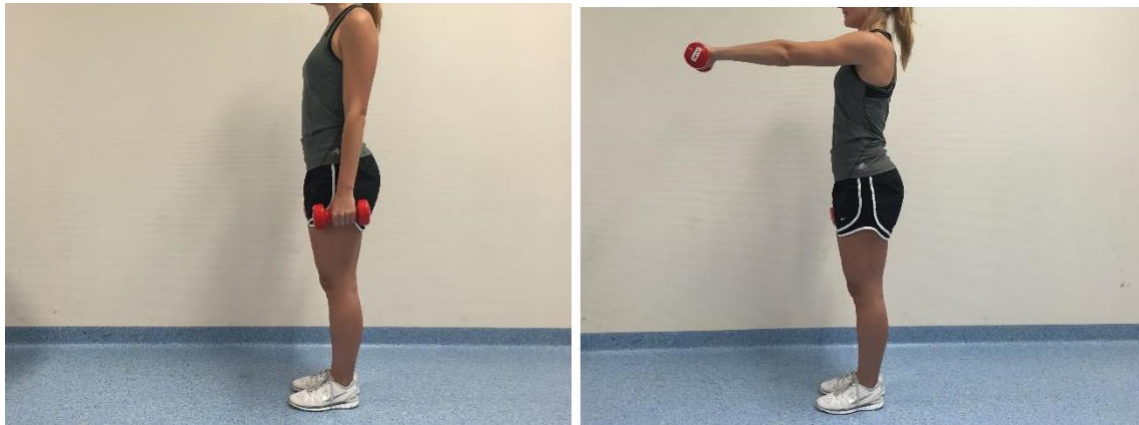
Oefening 12: Been zijwaarts heffen



- Ga achter een stoel staan
- Sta met de voeten op heupbreedte, met de knieën licht gebogen
- Beweeg uw been zijwaarts naar buiten
- Beweeg uw been daarna weer rustig terug
- Wissel af van been

Let op! De tenen blijven naar voor wijzen.

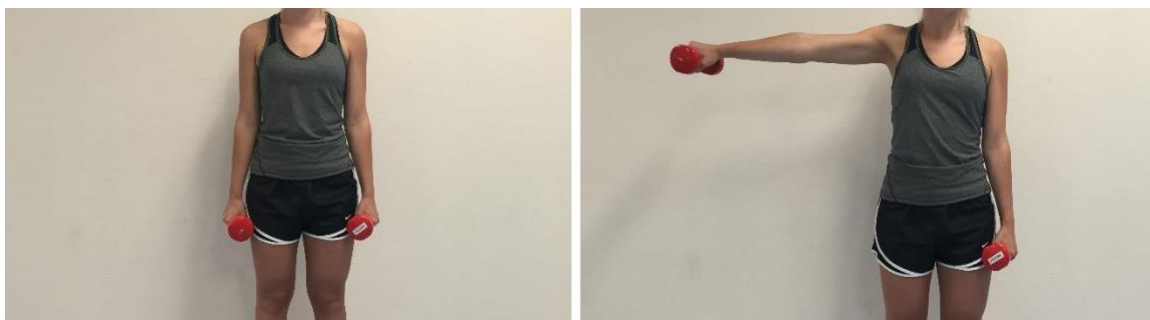
Oefening 13: Arm voorwaarts optillen



- Gebruik een gewicht in de hand
- Sta recht op met uw voeten op heupbreedte, met uw knieën licht gebogen
- Strek uw armen bijna helemaal
- Breng uw armen vervolgens omhoog tot schouderhoogte, dit kan met beide armen tegelijk, maar hoeft niet
- Laat uw arm weer gecontroleerd zakken richting de beginpositie

TIP! Gebruik eventueel gewichtjes of kleine flesjes water (0.5L) om deze oefening te verzwaren.

Oefening 14: Arm zijwaarts optillen



- Sta recht op met de voeten op heupbreedte, met uw knieën licht gebogen
- Laat uw arm (licht gebogen) hangen
- Breng uw arm vervolgens omhoog in zijwaartse richting totdat deze schouderhoogte bereikt
- Laat uw arm weer gecontroleerd zakken tot in de beginpositie
- Wissel af van arm

TIP! Gebruik eventueel gewichtjes of kleine flesjes water (0.5L) om deze oefening te verzwaren.