



Oefenprogramma voor ouderen

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
ADEMHALINGSOEFENINGEN	6
OEFENPROGRAMMA	7
MEER INFO	14

Het is goed voor uw herstel als u dagelijks (matig intensief) beweegt. Door dagelijks voldoende te bewegen, zult u zich fitter voelen en uw herstel na een ingreep of opname zal vlotter en sneller verlopen.

Voordelen van bewegen zijn onder meer:

- ✓ Een lager risico op vallen
- ✓ Een betere nachtrust
- ✓ Een betere ademhaling en een lager risico op longontsteking
- ✓ Een betere spijsvertering en het stimuleert de darmen
- ✓ Aanmaak en behoud van spieren
- ✓ Een kleinere kans op bloedklonters in de aders

Een paar eenvoudige richtlijnen om als oudere voldoende te bewegen:

- ✗ Beweeg minstens 150 minuten per week matig intensief (dus minstens 20 minuten per dag) of 75 minuten per week zeer intensief.
- ✗ Vul de matig intensieve activiteiten minstens twee keer per week aan met spierversterkende activiteiten (bijvoorbeeld de trap nemen of de oefeningen in deze brochure doen).
- ✗ Om het valrisico te verminderen, vult u uw dagelijkse beweging het best minstens drie keer per week aan met activiteiten om het evenwicht en de lenigheid te trainen. Spreek hierover met uw kinesitherapeut.

De matig intensieve activiteiten kunt u opsplitsen in intervallen van minstens tien minuten. Intervallen korter dan tien minuten zijn te kort om voordelig te zijn voor uw gezondheid. Voor extra voordelen voor uw gezondheid, kunt u uw matig intensieve beweging verhogen tot 300 minuten per week of de zeer intensieve beweging tot 150 minuten per week.

Enkele voorbeelden van dagelijkse activiteiten waarmee u uw hart, longen en spieren stimuleert en het risico op chronische ziekte verlaagt, zijn:

- ☀ Wandelen (bijvoorbeeld dagelijks dertig minuten of drie keer tien minuten goed doorstappen)
- ☀ Trappen op- of afgaan
- ☀ Fietsen op een hometrainer of zitfiets (bijvoorbeeld twee keer per week dertig minuten fietsen)
- ☀ Tuinieren

Een goede manier om te weten of de intensiteit van uw oefeningen goed zit, is te luisteren naar uw ademhaling. Wanneer u sneller en dieper begint te ademen, maar niet volledig buiten adem bent, zit u op een ideaal intensiteitsniveau. Let erop dat u geen (bijkomende) klachten uitlokt tijdens het bewegen.

ADEMHALINGSOEFENINGEN

Ademhalingsoefeningen zullen helpen om de longen goed open te laten gaan en eventuele slijmen op te hoesten. Doe de onderstaande oefeningenreeks drie keer per dag.

- 1 Adem diep in via de mond of de neus. Houd vervolgens uw adem drie seconden in en adem nadien rustig uit via de mond. Herhaal deze oefening vier tot vijf keer en probeer iedere keer dieper in te ademen dan de vorige keer.
- 2 Adem daarna 30 seconden op een normale manier. Zorg dat uw schouders ontspannen zijn.
- 3 Haal nu één keer diep adem en duw de lucht snel en krachtig uit de longen langs de open mond, alsof u probeert een spiegel te doen aandampen. Doe deze oefening drie keer na elkaar.
- 4 Hoest één keer krachtig door. Zorg ervoor dat de hoest vanuit de borstkas en niet vanuit de keel komt.
- 5 Rust even uit en herhaal stap één tot en met vier nog twee keer.

Op www.uzleuven.be/nl/ademhalingsoefeningen-voor-en-na-een-operatie vindt u filmpjes waarin deze oefeningen getoond worden.

OEFENPROGRAMMA

In deze brochure vindt u een aantal oefeningen die u thuis kunt uitvoeren om in beweging te blijven. Bij sommige oefeningen is ondersteuning, toezicht, verbale sturing of een hulpmiddel om te stappen nodig.

Als u twijfelt of een van de oefeningen geschikt is voor u, vraag dan advies aan een zorgverlener.

Draag steeds veilig gesloten schoeisel tijdens de oefeningen. Gebruik voor de oefeningen in rechtopstaande positie altijd een vast steunpunt, zoals een tafel of rugleuning van een zetel.

OEFENING: BENEN KRUISEN IN ZIT

- Kruis uw ene been over uw andere been.
- Breng het been terug.
- Herhaal **10 keer** met elk been.



OEFENING:

TENEN EN HIELEN OMHOOG DUWEN IN ZIT

- Duw uw hielen omhoog en breng ze weer naar de grond.
- Duw uw tenen omhoog en breng ze weer naar de grond.
- Herhaal **20 keer**.



OEFENING: OP DE TENEN STAAN IN STAND

- Ga op uw tenen staan met uw knieën gestrekt.
- Blijf 5 seconden zo staan.
- Breng uw hielen langzaam weer naar de grond.
- Herhaal **20 keer**.



OEFENING: VOET TIKKEN IN STAND

- Tik met uw voet op de grond: voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts.
- Herhaal **10 keer** met elke voet.



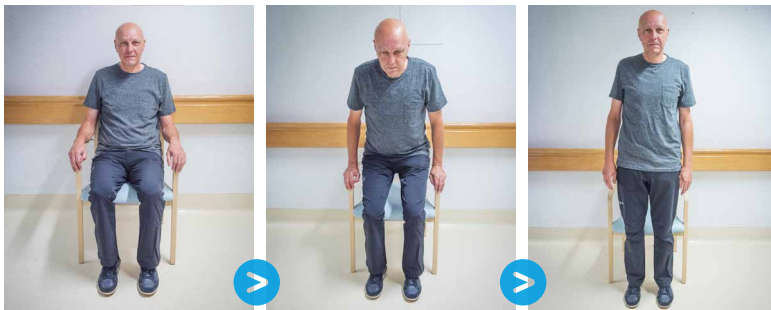
OEFENING: VOET ACHTERWAARTS HEFFEN IN STAND

- Breng uw voet naar achteren en plaats hem met de tenen op de grond.
- Hef uw voet omhoog.
- Laat uw voet langzaam weer naar de grond zakken.
- Herhaal **10 keer** met elke voet.



OEFENING: ZITTEN EN STAAN AFWISSELEN

- Ga vanuit zithouding rechtop staan.
- Blijf 5 seconden staan.
- Ga langzaam weer zitten.
- Herhaal **10 keer**.



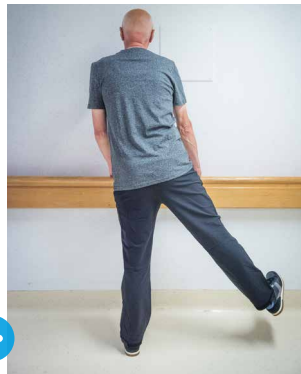
OEFENING: ROMP DRAAIEN IN ZIT

- Breng uw rechterhand naar de rechterkant.
- Breng daarna uw rechterhand naar de buitenkant van uw linkerbeen.
- Blijf steeds kijken naar uw hand.
- Herhaal **10 keer** met elke hand.



OEFENING: BEEN ZIJWAARTS STREKKEN IN STAND

- Breng uw been gestrekt naar opzij met uw tenen naar voren gericht.
- Breng uw been langzaam terug.
- Herhaal **10 keer** met elk been.



OEFENING: KNIE HEFFEN

- Breng uw knie omhoog.
- Breng uw knie langzaam weer omlaag.
- Herhaal **10 keer** met elk been.



OEFENING: KNIE STREKKEN IN ZIT

- Hef uw voet en strek uw knie met de tenen naar boven gericht.
- Breng uw voet langzaam weer naar de grond.
- Herhaal **10 keer** met elk been.



OEFENING: KNIE HEFFEN IN ZIT

- Hef uw knie en hou hem 5 seconden omhoog.
- Laat uw been langzaam weer zakken.
- Herhaal **10 keer** met elke knie.



© april 2020 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst geriatrie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701229.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

