

Bewegeoefeningen voor thuis



Hallo lieve mensen,

We weten allemaal dat bewegen ontzettend belangrijk is. Zeker in deze tijd blijft het belangrijk dat u blijft bewegen. Nu is dat moeilijk als u geen fysiotherapie krijgt, de beweegagogen geven geen groepslessen meer. U moet het vooral zelf doen.

In dit boekje geven we wat tips en vooral oefeningen die u zelfstandig uit kunt voeren zonder dat er veel materiaal nodig is. Heeft u tips of ideeën deel dit zeker met anderen!

Lieve groet,

Marijke, Romy en Maaïke
Beweegagogen Westerhout.



Wanneer beweegt u eigenlijk??

Wij bewegen als mensen eigenlijk de hele dag. Het begint met 's morgens al met opstaan, u moet namelijk uw ogen openen. Dan volgt het wassen en aankleden en ga zo maar door.

Maar wat doet u nog allemaal zelf? Denk eens aan tanden poetsen, haren kammen, gezicht wassen. Maar ook een broodje klaarmaken, de plantjes water geven en gewoon praten met elkaar.

Soms kost het iets meer tijd als u het zelf zou doen, toch zijn dit allemaal (kleine) bewegingen.

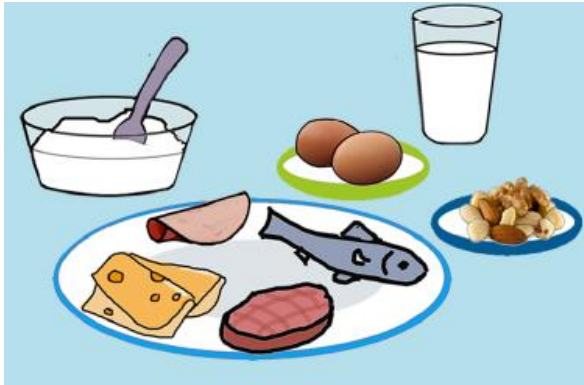
De zorg is ervoor om u te ondersteunen en waar nodig om het over te nemen. U heeft zelf regie in deze dagelijkse bezigheden!

Laat u het overnemen of probeert u het zelf?



Eet gezond

Voor een goede weerstand is het belangrijk om gezond te eten en voldoende te drinken. Eet daarnaast producten waar veel eiwitten en magnesium in zitten om uw spieren sterk te houden. Denk dan bijvoorbeeld aan zuivel producten, vlees, vis, bonen, bananen en noten



Heeft u (beginnende) klachten van de luchtwegen?



Doe dan de volgende ademhalingsoefening:

Adem rustig en diep in. Houd uw adem enkele tellen vast en adem dan rustig uit. Doe dit vijf keer.

Ook voor uw longen is het goed om veel in beweging te zijn.

Oefeningen om slijm op te hoesten

Verander regelmatig van houding.

Wissel het liggen op uw rug af met het liggen op uw linker- en uw rechterzij. Ga vaak (even) zitten, staan en lopen als dit lukt. Dit kan helpen om het slijm op te hoesten.

Soms kan het helpen om tijdens de oefeningen met uw ellebogen op uw knieën of een tafel te steunen.

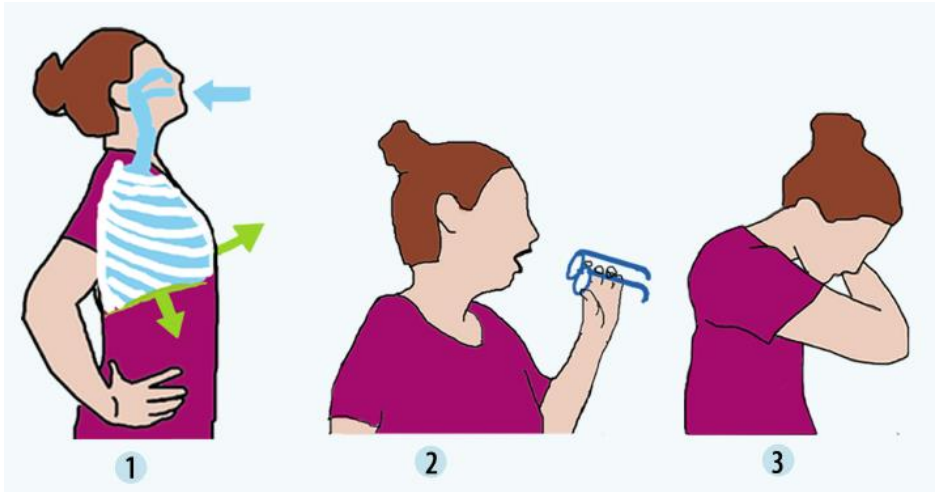


Let op dat u tijdens deze oefeningen geen andere mensen besmet. Neem voldoende afstand (1.5 meter), hoest in uw elleboog en was uw handen regelmatig. Slik opgehoest slijm door of spuug het uit in een gesloten plastic bakje.

Voer de volgende oefeningen alleen uit als er slijm in uw longen zit.

Het is belangrijk om overtollig slijm uit de longen en luchtwegen op te hoesten. Zo maakt u de longen schoon en gaat het ademen beter.

De ademhalingsoefeningen gaan het beste als u zit of staat. Probeer de onderstaande oefeningen elk uur te doen.



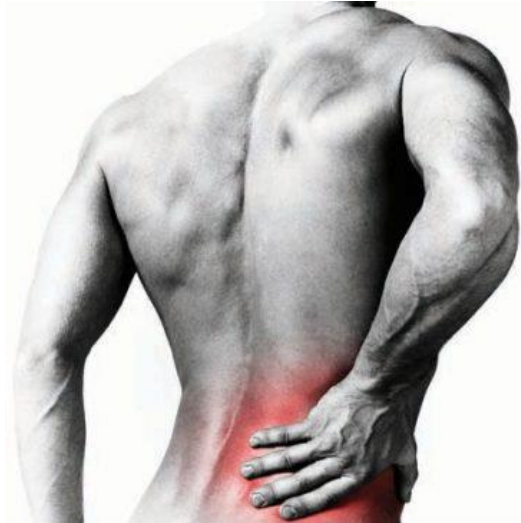
1. Adem rustig en diep in. Maak uw Borstkas groot. Houd uw adem drie tellen in en adem dan rustig en volledig uit. Doe dit 3 tot 5 keer.
2. Adem diep in en adem met geopende mond snel en krachtig uit. Dit is dezelfde beweging die u maakt als u uw bril of een spiegel zou willen laten beslaan. Doe dit 3 keer.
3. Hoest en probeer omhooggewerkt slijm door te slikken.

Hoort of voelt u nog steeds slijm? Herhaal dan stap 1 tot 3 dan nog één of twee keer. U kunt tussendoor pauzeren en ontspannen ademen.

Waarschuwing:

Denk eraan bij alle bewegingen die u maakt, dat u deze wel veilig uitvoert. Voelt u pijnklachten bij een bepaalde oefening probeer deze beweging dan wat kleiner uit te voeren of laat de oefening zitten. Blijf ten alle tijden uw verstand gebruiken!

De oefeningen zijn zittend maar ook eventueel staande uit te voeren. Mocht u wat meer kracht willen gebruiken kunt u eventueel een flesje water als gewicht gebruiken bij de oefeningen waar een **♣** bij staat.



En dan het bewegen



RUG LANG MAKEN

Ga rechtop in de stoel zitten en vouw de handen in elkaar. Draai nu de handpalmen naar buiten toe, de vingers blijven in elkaar gevouwen. Adem in en breng beide armen nu omhoog, de handpalmen wijzen naar het plafond. Maak je nu zo lang mogelijk. Breng op een uitademing de armen weer naar beneden. Herhaal dit 5x.



ZIJWAARTSE STRETCH 1

Adem opnieuw diep in, maak jezelf zo lang mogelijk. Zwaai je rechterhand over je hoofd in een halve boog. Strek je arm zo ver mogelijk naar links, maar houd wel je romp recht! Adem 5x diep in en uit, en wissel dan van kant.



ZIJWAARTSE STRETCH 2

Adem diep in en zit rechtop, maak jezelf zo lang mogelijk. Neem met je rechterhand de linkerkant van je bureaustoel of je been vast en draai naar links, tot je over je

linkerschouder kijkt. Hou dit aan voor 5 ademhalingen en doe dan dezelfde oefening langs de andere kant.

Draai nu uw schouders rond, vervolg met het rondraaien van de polsen en de enkels.

Probeer de rug bol en hol te maken,
als het lukt probeer dan los van de leuning te zitten.



Bol



Hol

Probeer nu een rondje te draaien met uw romp. Let erop dat u niet
uit de stoel valt, dus maak het rondje niet te groot! Draai ook de
andere kant op, herhaal dit 5x.



• Probeer u eens met de handen zijwaarts richting de grond te
gaan. U hoeft de grond niet aan te raken!



2 Streck uw armen opzij en draai rondjes, probeer van klein naar groot te gaan en andersom. Probeer ook eens om het langzaam of juist wat sneller uit te voeren.



x Gebruik uw armen gehoekt als ruitenwissers en veeg van links naar rechts.



Zet uw handenpalmen tegen elkaar en duw de handen eens flink tegen elkaar aan.



2 Open en sluit de “gordijnen”, probeer dit op schouderhoogte uit te voeren.



Wiebel van uw linker naar uw rechter bil. Probeer daarbij zo rechtop mogelijk te blijven zitten!



Strek de benen en kruis de benen over elkaar.



Strek de benen uit, dit kunt u één voor één doen of eventueel met beide benen tegelijk.



Iedere dag van om 10.15 uur en 13.15 uur is er Nederland in beweging bij omroep Max.



Hopelijk zien we elkaar weer snel om weer samen te gaan bewegen en tot die tijd veel plezier met deze oefeningen.



Een hele dikke knuffel!
Marijke, Romy, Maaïke
Beweegagogen Westerhout.