



Blijf in beweging!

in tijden van corona

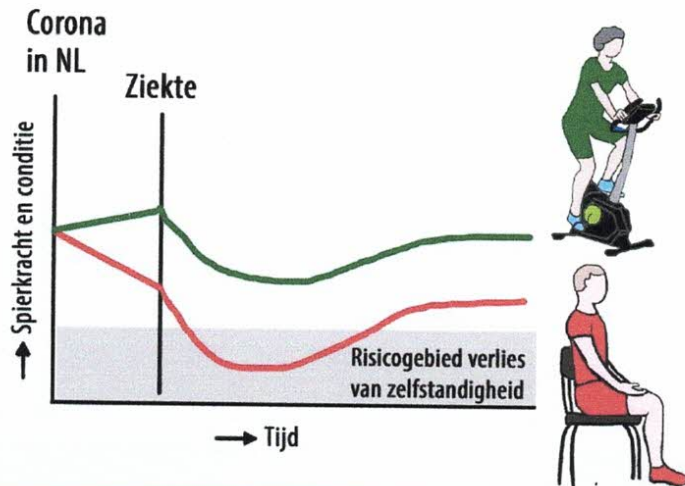


Waarom is het zo belangrijk om te blijven bewegen?

Veel mensen bewegen minder door de maatregelen rondom het coronavirus. Activiteiten gaan niet door, sportclubs zijn gesloten, boodschappen worden thuisbezorgd, mensen zitten veel meer thuis.

Minder bewegen zorgt ervoor dat uw spierkracht afneemt en conditie minder wordt. Daar kunt u last van hebben in uw dagelijkse activiteiten. Ook wordt het risico dat u valt groter.

Als u ziek wordt verliest u extra spierkracht. In de grafiek hiernaast ziet u dat meer bewegen helpt. U verkleint zo het risico om uw dagelijkse activiteiten voor korte of langere tijd niet meer zelfstandig te kunnen uitvoeren.



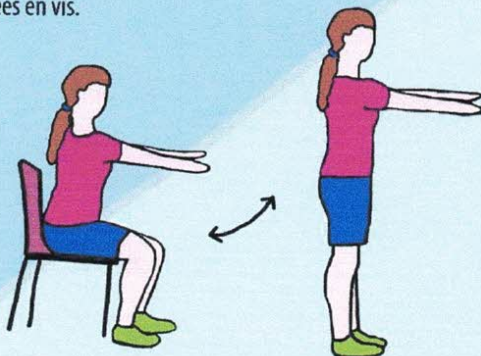
Wat kunt u wel doen, juist nu?

Door te oefenen en in beweging te blijven krijgt u sterkere spieren en bouwt u extra reserves op. Zoek alternatieven om te blijven bewegen. Probeer elke dag tenminste een half uur matig intensief te bewegen. Doe ook oefeningen om sterker te worden.



Eet gezond

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



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.



Heeft u overmatige slijmvorming? Doe dan ook deze oefeningen:

1. Begin met bovenstaande ademhalingsoefening.
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 raam zou willen laten beslaan. Doe dit drie keer.
3. Hoest krachtig en probeer omhooggewerkt slijm op te hoesten.



10 tips om in beweging te blijven

1. Doe spierkrachtoefeningen
2. Loop zoveel mogelijk
3. Sta elk half uur even op uit uw stoel om te bewegen
4. Beweeg elke dag mee met Nederland in beweging (omroep MAX)
5. Werk in de tuin
6. Doe de voorjaars schoonmaak
7. Neem zo vaak mogelijk de trap
8. Ga klussen
9. Dans door de kamer. Spring en hinkel als dit mogelijk is.
10. Gebruik uw hometrainer



Blijf in beweging!

ook al heeft u corona

Beweeg zoveel mogelijk



Als u veel in bed ligt, verzwakken uw spieren. Na een week ziek zijn, kunt u zomaar tien procent spiermassa verloren zijn. Dat kan directe gevolgen hebben voor uw dagelijkse activiteiten en uw zelfstandigheid. Door weinig bewegen is uw opname in het ziekenhuis vaak langer. Kom daarom zoveel mogelijk uit bed. Dat is ook goed voor uw brein en uw conditie.

Eet véél eiwitten



Neem bij elke maaltijd iets met eiwitten, bijvoorbeeld melk of kaas. Heeft u oefeningen gedaan? Neem dan ook daarna een tussendoortje met eiwitten. Dit helpt mee om uw spieren te versterken.



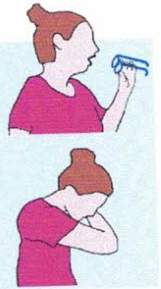
Doe ademhalingsoefeningen

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

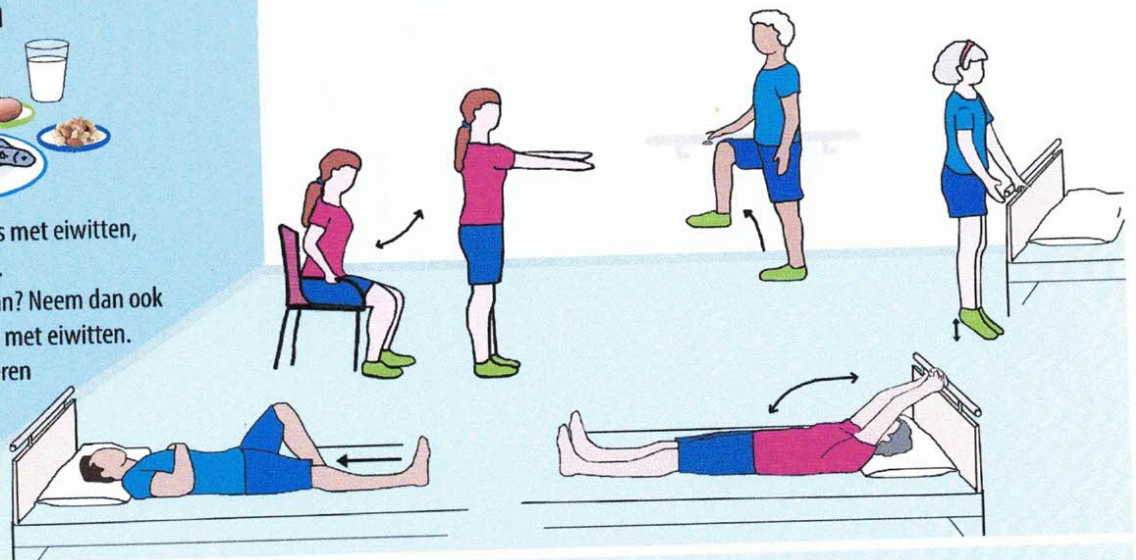
Wissel in bed regelmatig van houding. Goed rechtop zitten of even staan kan de ademhaling helpen.

Heeft u overmatige slijmvorming? Doe dan ook deze oefeningen:

1. Begin met bovenstaande ademhalingsoefening.
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 raam zou willen laten beslaan. Doe dit drie keer.
3. Hoest krachtig en probeer omhooggewerkt slijm op te hoesten.



Overleg met uw verpleegkundige, fysiotherapeut of arts als u niet zeker weet wat u wel en niet mag doen. Doe dit ook bij koorts.



Oefen dagelijks intensief

Oefen zo intensief mogelijk. Dat helpt om onnodig verlies van spierkracht tijdens opname te voorkomen. Uw spieren moeten aan het eind vermoeid aanvoelen. Dat geeft de juiste prikkel voor het opbouwen van uw spieren.

Luister goed naar uw lichaam

Tijdens het oefenen moet u in hele zinnen kunnen blijven praten. Rust na het oefenen goed uit.

5 beweegtips

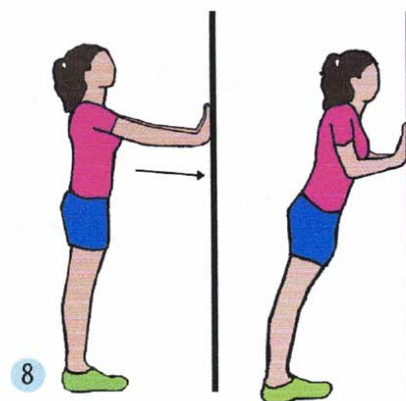
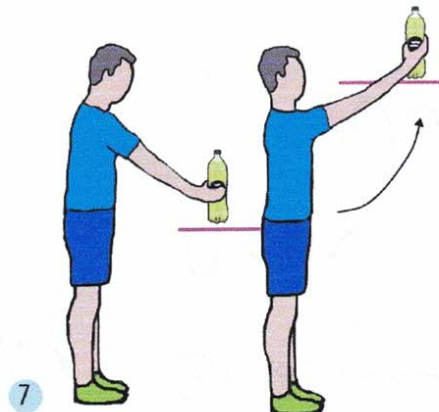
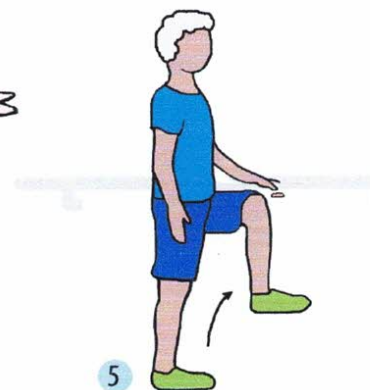
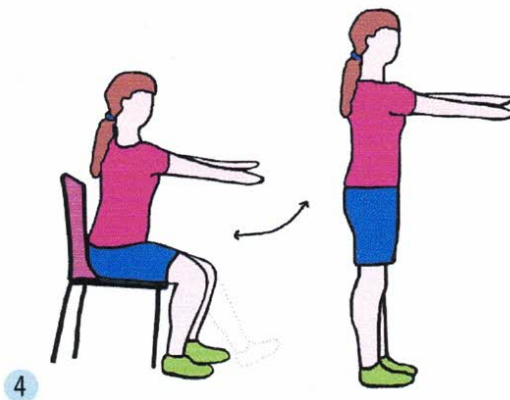
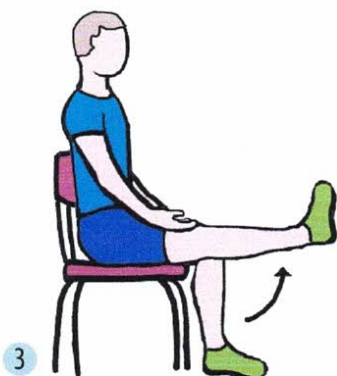
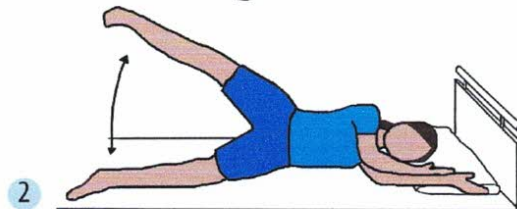
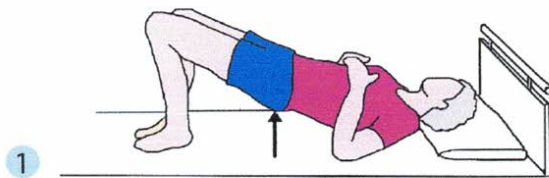
1. Ligt u in bed? Maak dan zwembewegingen met uw armen of fietsbewegingen met uw benen.
2. Probeer elke dag iets meer te bewegen.
3. Zitten is beter dan liggen. Lopen is nog beter.
4. Sta ieder uur even op om te bewegen.
5. Doe spierkrachtoefeningen. Voorbeelden vindt u hierboven en op het oefenblad.

Ga thuis door

Doe uw oefeningen ook als u weer thuis bent. Beweeg elke dag en eet gezond. Dat helpt u om langer zelfstandig en fit te blijven.

Blijf in beweging!

Oefeningen



Voor alle oefeningen geldt:

- Probeer toe te werken naar twee tot drie series van tien herhalingen. Uw spieren moeten aan het eind van elke serie vermoeid aanvoelen. Dat geeft de juiste prikkel voor het opbouwen van uw spieren.

Neem tussen de series een minuut rustpauze.

- Is een oefening te zwaar? Probeer de oefening dan makkelijker te maken. Zo kunt u bij oefening 4 een hogere stoel gebruiken of met uw hand afzetten op de leuning. Is een oefening te licht? Verlaag dan het tempo of gebruik gewichten.

- Let op uw eigen veiligheid. Neem voldoende steun bij het oefenen. Heeft u hulp nodig bij het oefenen? Vraag dan iemand om te helpen. Twijfelt u over een oefening of krijgt u pijn, hartklachten of wordt u erg benauwd?

Overleg dan met uw arts of fysiotherapeut.

- Meer informatie, tips en adviezen kunt u vinden in de folder Blijf in Beweging op Rijnstate.nl