



Oefenboek

Senior Stap Studie

©Afdeling Geriatrie, UMC St Radboud Nijmegen, 2012

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de eigenaar.

Inhoud

Afdeling Revalidatie, UMC St Radboud Nijmegen;

Miranda Jacobs, geriatriefysiotherapeut

Drs. Rogier van Oosten, geriatriefysiotherapeut i.o.

Dr. Ellen Smulders, onderzoeker en fysiotherapeut

Met dank aan

Mw. Jacobs-Beelen (figurant)

Dhr. Schoenmakers (figurant)

Maartje Graauwmans MSc (vormgeving)

ZonMW (subsidiegever)

In opdracht van

Afdeling Geriatrie, Senior Stap Studie

UMC St Radboud Nijmegen

100
uw welzijns-
en zorgnetwerk

Inleiding

Door veroudering en lichamelijke klachten verandert het looppatroon. De kwaliteit van lopen kan hierbij in de loop der jaren verminderen waarbij uw lichaam zich soms ongemerkt aanpast. Het kan zijn dat u niet gemerkt heeft dat u langzamer bent gaan lopen, met kleinere passen of misschien zelfs meer schuifelend bent gaan lopen. Alledaagse bewegingen zoals lopen zonder loophulpmiddel, traplopen of bijvoorbeeld het opstaan van een stoel kunnen daardoor lastiger worden. Soms zelfs zo lastig dat er sprake is van onveilige situaties met risico op vallen of angst voor vallen. Dit kan leiden tot minder zelfstandig functioneren.

Ook is het mogelijk dat u eigenlijk nog goed ter been bent maar desondanks toch gevallen bent. Mogelijke oorzaken kunnen zijn dat u dingen doet die voor u onveilig zijn, dat u te snel handelt of misschien te veel dingen tegelijk doet.

Verandering van het bewegen bij het ouder worden

Het bewegingspatroon en daarmee het lopen verandert bij het ouder worden. Dit kan verschillende oorzaken hebben:

- Houdingsveranderingen, bijvoorbeeld krommer lopen
- Verminderd gevoel van evenwicht

- Afname spierkracht in benen
- Aandoeningen in het zenuwstelsel bijvoorbeeld een beroerte, ziekte van Parkinson of verminderd gevoel in uw voeten of benen
- Pijnlijke gewrichten
- Duizeligheid
- Slecht zien
- Vallen of valangst
- Verminderde conditie
- Verminderde lichamelijke activiteit

Het oefenboek

Dit oefenboek is een onderdeel van de Senior Stap Studie en kan u helpen om uw fitheid (balans, kracht, loopkwaliteit, loopsnelheid en conditie) te bevorderen. Het bevat oefeningen waarvan een groot deel bestaat uit alledaagse handelingen en bewegingen. Zo wordt het gemakkelijker om deze alledaagse activiteiten te benutten als oefenmoment.

Het boek bestaat uit de volgende onderdelen:

Loophulpmiddelen: hierbij wordt aandacht gegeven aan het veilig gebruik van loophulpmiddelen, zoals de rollator.

Oefeningen ter bevordering van het verplaatsen: denk hierbij aan het opstaan en gaan zitten op een stoel, het in en uit bed komen en het opstaan van de vloer.

Oefeningen ter bevordering van het reiken: hierbij komt het voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts reiken aan de orde.

Looptraining: in dit onderdeel worden oefeningen en tips gegeven voor zowel in huis als buitenshuis, om de kwaliteit van lopen en de loopsnelheid te verbeteren.

Oefeningen ter verbetering van uw algehele fitheid: de oefeningen zijn gericht op het verbeteren van de lenigheid, kracht, balans en conditie.

De oefeningen worden aan de hand van foto's afgebeeld en toegelicht met een korte instructie.

U kunt de oefeningen zelfstandig uitvoeren, of met hulp van uw partner, familie of andere mensen uit uw omgeving. Als u behandeld wordt door een fysiotherapeut kunt u uiteraard ook samen met de fysiotherapeut bekijken welke oefeningen voor u geschikt zijn.

Het oefenboek is opgedeeld in een algemeen hoofdstuk over loophulpmiddelen (paars). Er zijn vier verschillende profielen met ieder een eigen kleur waarbij er een verdeling is in AB (blauw/groene) en CD (oranje/rode) oefeningen. De kleur van de oefening kunt u ook zien aan de zijkant van de pagina.

Voor verdere uitleg zie p. 14 t/m 19 voor de AB-profielen en p. 46 t/m 51 voor de CD-profielen.

Welk profiel past bij u?

Niet alle oefeningen zijn geschikt voor u. Om de veiligheid van de oefeningen te waarborgen is het belangrijk dat u de oefeningen gaat doen uit het profiel wat bij u past.

Hiernaast volgt een kort overzicht per profiel. Bepaal wat uw loopsnelheid is. Als u werkt met de loopmeter dan kunt u uw loopsnelheid aan de hand hiervan bepalen. Werkt u niet met de loopmeter, dan zal de onderzoeker u vertellen wat uw loopsnelheid is. Lees daarna de bijbehorende stellingen aandachtig door. Dit kunt u eventueel samen met een familielid doen. Kies vervolgens het profiel dat het beste bij u past. Mocht het desondanks toch lastig blijken om het juiste profiel te bepalen dan kunt u de onderzoeker van de Senior Stap Studie raadplegen.

Profiel A (Blauw)

- U heeft een loopsnelheid van 0,4 t/m 1,4 km/u
- U maakt gebruik van een loophulpmiddel in huis
- U voelt zich onzeker en heeft hulp nodig om met een loophulpmiddel in huis te lopen
- U heeft hulp nodig bij activiteiten zoals aankleden, douchen of baden

Profiel B (Groen)

- U heeft een loopsnelheid van 1,4 t/m 2,2 km/u
- U maakt gebruik van een loophulpmiddel in huis
- U voelt zich onzeker om zonder loophulpmiddel in huis te lopen of grijpt bijvoorbeeld meubelstukken vast
- U maakt gebruik van een loophulpmiddel buitenshuis of komt nauwelijks buiten

Profiel C (Oranje)

- U heeft een loopsnelheid van 1,8 t/m 2,9 km/u
- U gebruikt geen loophulpmiddel in huis
- U gebruikt eventueel een loophulpmiddel buitenshuis

Profiel D (Rood)

- U heeft een loopsnelheid hoger dan 2,9 km/u
- U gebruikt geen loophulpmiddel in huis
- U gebruikt eventueel een loophulpmiddel buitenshuis
- U kunt zelfstandig traplopen

Loophulpmiddelen

Als het lopen verslechtert en u meer moeite krijgt om zich te verplaatsen kan het zijn dat een loophulpmiddel uitkomst biedt. Misschien loopt u inmiddels al met een loophulpmiddel. Soms is het echter lastig om te bepalen wat het juiste moment is om een loophulpmiddel in te zetten. Vooral als het lopen geleidelijk achteruit gaat. Bovendien kan ook een gevoel van schaamte een reden zijn waarom u er nog niet aan toe bent om de voordelen van een loophulpmiddel in te zien.

Tip:

Bekijk de checklist hiernaast. Indien u één van deze stellingen met ja kunt beantwoorden zou een loophulpmiddel een meerwaarde kunnen hebben.

Checklist

- U loopt binnenshuis met moeite en moet regelmatig steun nemen aan het meubilair
- U loopt buitenshuis met moeite en gaat daardoor minder vaak naar buiten
- U kunt alleen kleine afstanden lopen en staat vaak stil om te rusten
- U heeft moeite om uw evenwicht te bewaren bijvoorbeeld in het donker of als u moe bent
- U bent bang om te vallen en verplaatst zich daardoor minder
- U heeft moeite met het op- en afstappen van bijvoorbeeld stoepranden en traptreden
- U heeft moeite met in- of uitstappen bij de bus of trein

Stok

De stok wordt ook wel handstok of wandelstok genoemd en biedt ondersteuning bij lichte evenwichtsproblemen tijdens het lopen. Een stok kan een gevoel van veiligheid bieden in situaties waarbij u zich zonder loophulpmiddel onzeker begint te voelen en is zeer geschikt om te gebruiken als u bijvoorbeeld met het openbaar vervoer wilt reizen, langere afstanden gaat lopen of ondersteuning nodig heeft bij traplopen.

U kunt de stok op de juiste hoogte afmeten door uw arm losjes te laten hangen waarbij u de stok zodanig afstelt dat het handvat ter hoogte van de pols (horlogebandje) komt. De onderkant van de stok dient te bestaan uit een dop van antislipmateriaal waardoor u niet wegglijdt op de ondergrond.

De rollator

De rollator biedt meer stabiliteit dan een stok en is daarom een geschikt loophulpmiddel bij verminderde spierkracht, balans en/of duizeligheidsklachten.

De meeste rollators zijn zowel binnen als buiten te gebruiken.

Rollators zijn er in verschillende uitvoeringen met diverse accessoires (zoals een zitje, dienblad of stokhouder). Bij een inklapbare rollator is een vergrendeling belangrijk voor uw veiligheid. Het comfort van de rollator hangt sterk af van lichaamsbouw en persoonlijke voorkeur. Het is daarom handig om bij aankoop verschillende rollators uit te testen.

Goed onderhoud van de rollator is belangrijk voor uw veiligheid.

Tip: regelmatig worden er in de regio Nijmegen rollatorkeuringen georganiseerd door GGD Regio Nijmegen, ZZG zorggroep en lokale fysiotherapiepraktijken.

Voor meer informatie bel het algemene informatienummer: (024) 366 57 77.

Veilig rollatorgebruik

Naast goed onderhoud is ook het veilig gebruik van de rollator belangrijk. De volgende tips en oefeningen kunt u gebruiken om op een veilige manier met uw rollator om te gaan.

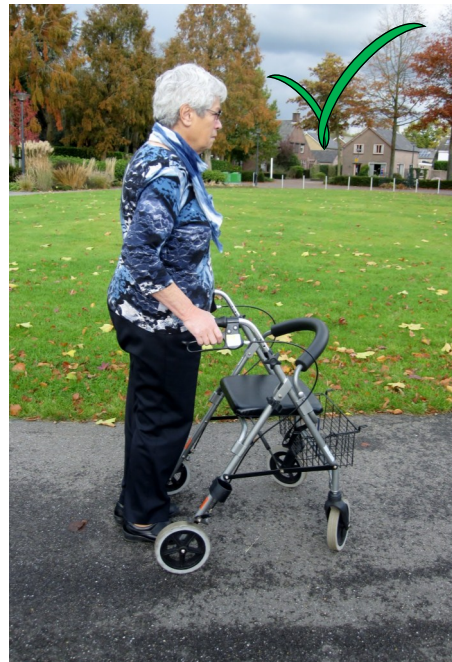
1. Juiste hoogte van rollator.....p. 8
2. Loophouding rollator.....p. 8
3. Spullen vervoeren.....p. 8
4. Met rollator de stoep af.....p. 9
5. Met rollator de stoep op.....p. 10
6. Met rollator een helling af.....p. 11
7. Met rollator een helling op.....p. 11
8. Zitten op rollator.....p. 12
9. Opstaan van rollator.....p. 13

1. Juiste hoogte van rollator

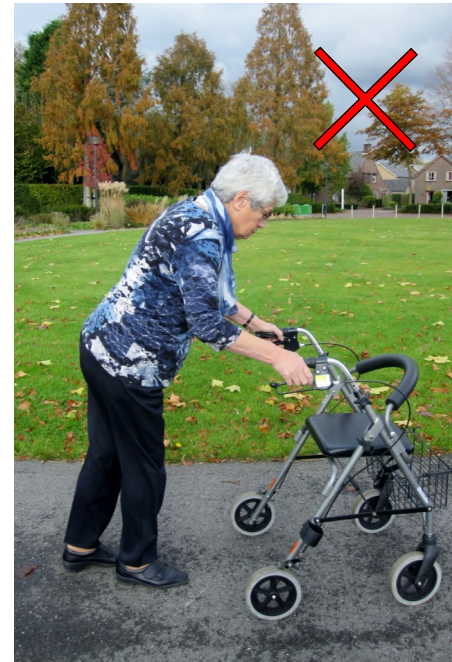


- Ga rechtop staan
- Laat uw armen losjes hangen
- De juiste rollatorhoogte: handvat ter hoogte van uw pols (horlogebandje)

2. Loophouding rollator



- U kunt de rollator alleen goed gebruiken als de handvatten op de juiste hoogte zijn ingesteld
- De juiste loophouding krijgt u door met uw voeten tussen de achterwielen te lopen



- Als de rollator te hoog staat, loopt u met opgetrokken schouders of te ver achter de rollator
- Als uw rollator te laag staat, gaat u voorovergebogen lopen

3. Spullen vervoeren



- Zorg ervoor dat u geen tassen aan het stuur hangt of teveel spullen meeneemt
- Door het gewicht kan uw rollator gaan kantelen
- Vervoer uw tas of lichte boodschappen in het mandje voorop uw rollator

4. Met rollator de stoep af



- Ga voor de stoeprand staan
- Rij de rollator met de voorwielen van de stoep
- Doe dit rustig en gecontroleerd



- Knijp in de remmen zodra de voorwielen van de stoep af zijn



- Laat de remmen weer wat los en rij de rollator in zijn geheel van de stoep af
- Loop mee tussen de wielen

5. Met rollator de stoep op



- Loop met de rollator tegen de stoeprand aan



- Kiep met één hand de rollator met de zitbeugel naar u toe zodat de voorwielen omhoog komen
- Zorg dat u hierbij stevig staat
- Plaats de voorwielen op de stoeprand

Tip:

Gebruik het zitje om uw rollator te kiepen als u geen zitbeugel heeft



- Rij de rollator op de stoep
- Loop mee tussen de wielen

6. Met rollator een helling af

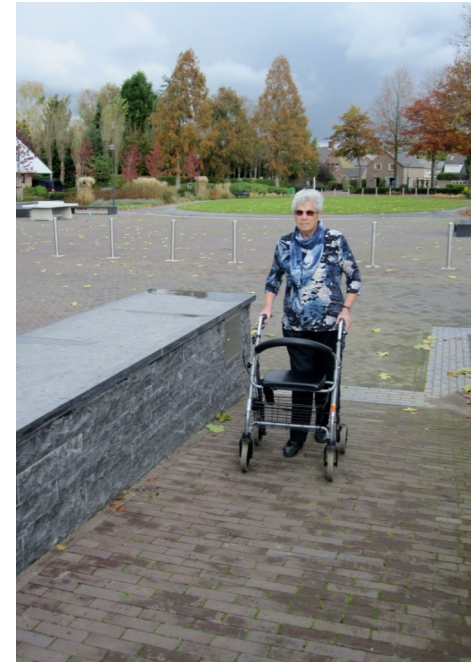


- Knijp in de looprem om bij te remmen



- Loop in rustig tempo de helling af
- Maak kleine stappen en rol over de hak af

7. Met rollator een helling op



- Loop in rustig tempo de helling op
- Duw hierbij de rollator een stukje vooruit en gebruik indien nodig de looprem

8. Zitten op rollator



- Veel rollators hebben een zitje. Hier kunt u op zitten als u wilt uitrusten.



- Gebruik de parkeerrem
- Deze rem zorgt ervoor dat de rollator niet wegglijdt terwijl u zit



- Draai om
- Neem de handvatten vast



- Ga zitten

9. Opstaan van rollator



- U wilt weer verder lopen
- Handen op handvatten



- Sta op



- Draai om
- Pak de handvatten vast



- Eerst stevig staan
- Dan pas parkeerrem er af halen

Instructies Profiel A en B

Hoe kunt u het oefenprogramma gaan gebruiken?

In het oefenboek zijn de oefeningen voor profiel A en B gebundeld. In de kantlijn van het boek kunt u de kleuren zien en zo bepalen of de oefening bij uw profiel hoort. De blauwe oefeningen horen bij profiel A en de groene bij profiel B. Sommige oefeningen behoren zowel bij profiel A als B, dan ziet u zowel een blauw als groen vlak in de kantlijn.

Profiel A (blauwe oefeningen)

In profiel A gaat u oefenen met het doel om zelfstandig met een loophulpmiddel in uw woning te kunnen lopen zonder begeleiding. Het is aan te bevelen om de oefeningen samen met hulp van uw partner, familie of andere mensen uit uw omgeving te doen.

Profiel B (groene oefeningen)

De oefeningen in profiel B zijn zodanig opgebouwd dat u met meer vertrouwen zelfstandig binnen- en buitenshuis met rollator kunt functioneren. De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van uw loopkwaliteit, loopsnelheid en conditie.

Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen

Voldoende beweging zorgt ervoor dat u zich fitter gaat voelen. U beweegt voldoende wanneer u op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week, 30 minuten matig intensief beweegt. Dit is de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

Een matig intensieve beweging is een beweging waarvan u sneller gaat ademen. U krijgt het er warm van en uw hart gaat er wat sneller van kloppen.

Als u door beperkingen niet meer aan 30 minuten matig intensief bewegen toekomt, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, ongeacht duur, intensiteit, frequentie of type.

Oefenprogramma

Advies: Wij adviseren u om dagelijks 10 minuten bezig te zijn met oefeningen uit het onderdeel looptraining (zie p. 33 t/m 37).

Daarnaast is het goed om 5 dagen in de week 20 minuten oefeningen uit de andere onderdelen te selecteren. Indien 20 minuten achtereen oefenen te veel voor u is kunt u dit ook opsplitsen in blokjes van bijvoorbeeld 10 minuten.

Begin het programma altijd even met rustige warming up oefeningen uit het onderdeel 'Oefeningen ter verbetering van uw algehele fitheid'. Zie p. 16 t/m 19 voor het samenstellen van een oefenprogramma. Gebruik hierbij de inhoudsopgave op p. 20 t/m 21.

Veiligheid

Voelt u zich niet lekker, heeft u acute pijnklachten, last van duizeligheid of bent u ziek, doe het dan even wat rustiger aan. Raadpleeg eventueel uw huisarts.

Mocht u tijdelijk, door bijvoorbeeld ziekte, niet hebben kunnen oefenen bepaal dan opnieuw welke oefeningen geschikt voor u zijn.

Tip:

Kijk uit met buitenshuis oefenen of wandelen tijdens gladheid in de winter. U zou op dat moment ook kunnen kiezen om hiervoor in de plaats oefeningen binnenshuis te doen.

A

B

Profiel A. Hoe kunt u een oefenprogramma samenstellen?

(Gebruik een kopie van het invulformulier op de pagina hiernaast)

Stap 1. Maak een prioriteitenlijst van (voor u) moeilijke activiteiten

Bijvoorbeeld:

1. Opstaan met rollator
2. Lopen met rollator in huis
3. Draaien in bed
4. Gaan zitten
5. Gaan liggen in bed

Stap 2. Selecteer de bijbehorende blauwe oefeningen

Gebruik de inhoudsopgave op p. 20 t/m 21 om de oefeningen die bij de moeilijke activiteit horen te selecteren. Advies: voeg altijd looptraining toe.

Voorbeeld moeilijke activiteit: opstaan met rollator.

- Warming up: oefening 25, 26, 27, 28, 29, 30
- Moeilijke activiteit (opstaan met rollator): oefening 5, 6, 9, 31, 32
- Looptraining: oefening 16, 17, 18, 19

Stap 3. Stel uw oefenprogramma samen

Start met een deel van de oefeningen. Sluit aan bij wat u kunt en/of wat u leuk vindt.

Bijvoorbeeld:

- Warming up: oefening 28, 29, 30
- Opstaan met rollator: oefening 5, 6, 9
- Looptraining: oefening 16, 17

Stap 4. Uitbreiden van oefenprogramma

Als u de oefening goed beheerst kunt u doorgaan met een volgende oefening uit stap 2. Of gebruik de andere oefeningen ter afwisseling.

Stap 5. Maak een nieuw oefenprogramma

Neem nu de volgende moeilijke activiteit van uw prioriteitenlijst en herhaal stap 2, 3 en 4 op een nieuw formulier. Herhaal ook regelmatig oefeningen uit het voorgaande oefenprogramma.

Oefenprogramma A

Stap 1. Maak een prioriteitenlijst van moeilijke activiteiten

1.
2.
3.
4.
5.

Stap 2. Selecteer de bijbehorende blauwe oefeningen

Moeilijke activiteit:

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Let op!

Kopiëer deze pagina!

Stap 3. Stel uw oefenprogramma samen

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Stap 4. Uitbreiden van oefenprogramma

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Stap 5. Maak een nieuw oefenprogramma. Selecteer de bijbehorende oefeningen.

Neem nu de volgende moeilijke activiteit van uw prioriteitenlijst en herhaal stap 2, 3 en 4 op een nieuw formulier. Herhaal ook regelmatig oefeningen uit het voorgaande oefenprogramma.

Profiel B. Hoe kunt u een oefenprogramma samenstellen?

(Gebruik een kopie van het invulformulier op de pagina hiernaast)

Stap 1. Maak een prioriteitenlijst van (voor u) moeilijke activiteiten

Bijvoorbeeld:

1. Gaan liggen in bed
2. Opstaan uit bed
3. Reiken
4. Binnen lopen met rollator
5. Buiten lopen met rollator

Stap 2. Selecteer de bijbehorende groene oefeningen

Gebruik de inhoudsopgave op p. 20 t/m 21 om de oefeningen die bij de moeilijke activiteit horen te selecteren. Advies: voeg altijd looptraining toe.

Voorbeeld moeilijke activiteit: gaan liggen in bed.

- Warming up: oefening 25, 26, 27, 28, 29, 30
- Moeilijke activiteit (gaan liggen in bed): oefening 1,3, 33, 39, 40
- Looptraining: oefening 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24

Stap 3. Stel uw oefenprogramma samen

Start met een deel van de oefeningen. Sluit aan bij wat u kunt en/of wat u leuk vindt.

Bijvoorbeeld:

- Warming up: oefening 25,26, 27
- Gaan liggen in bed: oefening 1, 3, 4
- Looptraining: oefening 16, 17, 18

Stap 4. Uitbreiden van oefenprogramma

Als u de oefening goed beheerst kunt u doorgaan met een volgende oefening uit stap 2. Of gebruik de andere oefeningen ter afwisseling.

Stap 5. Maak een nieuw oefenprogramma

Neem nu de volgende moeilijke activiteit van uw prioriteitenlijst en herhaal stap 2, 3 en 4 op een nieuw formulier. Herhaal ook regelmatig oefeningen uit het voorgaande oefenprogramma.

Oefenprogramma B

Stap 1. Maak een prioriteitenlijst van moeilijke activiteiten

1.
2.
3.
4.
5.

Stap 2. Selecteer de bijbehorende groene oefeningen

Moeilijke activiteit:

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Let op!

Kopiëer deze pagina!

Stap 3. Stel uw oefenprogramma samen

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Stap 4. Uitbreiden van oefenprogramma

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Stap 5. Maak een nieuw oefenprogramma. Selecteer de bijbehorende oefeningen.

Neem nu de volgende moeilijke activiteit van uw prioriteitenlijst en herhaal stap 2, 3 en 4 op een nieuw formulier. Herhaal ook regelmatig oefeningen uit het voorgaande oefenprogramma.

Inhoudsopgave Profiel A en B

Oefeningen ter bevordering van het verplaatsen

1. Gaan liggen in bed.....p. 22
2. Opstaan uit bed.....p. 23
3. Bruggetje en zijwaarts verplaatsen in bed.....p. 24
4. In zijlig benen in en uit bed bewegen.....p. 24
5. Opstaan met rollator.....p. 25
6. Bovenlichaam voorwaarts bewegen.....p. 26
7. Gaan zitten met rollator.....p. 27
8. Rollator- stoelleuning overpakken.....p. 28
9. Naar voren op puntje van stoel gaan zitten.....p. 29
10. Goed achterin de stoel gaan zitten.....p. 29

Oefeningen ter bevordering van het reiken

11. Voorwaarts reiken.....p. 30
12. Gewicht verplaatsen en zijwaarts met één hand reiken.....p. 31
13. Zijwaarts met twee handen reiken.....p. 31
14. Reiken in de hoogte met steun.....p. 32
15. Reiken in de laagte met steun.....p. 32

Looptraining

Oefeningen en tips voor bevordering van de loopkwaliteit, loopsnelheid buitenshuis en veilig traplopen

16. Lopen op de plaats.....p. 33
17. Voorwaarts/achterwaarts lopen.....p. 34
18. 8-figuur lopen.....p. 34
19. Lopen met grote stappen.....p. 34
20. Met rollator deur openen en sluiten.....p. 35
21. Met rollator een kopje koffie vervoeren...p. 35
22. Buitenshuis met rollator samen lopen m.b.v. ritme.....p. 36
23. Buitenshuis met rollator samen lopen op oneffen terrein.....p. 36
24. Traplopen onder begeleiding.....p. 37

Oefeningen ter verbetering van uw algehele fitheid

Warming up en ondersteuning van reiken

- 25. Armen voorwaarts heffen.....p. 38
- 26. Armen zijwaarts heffen.....p. 38
- 27. Hoofd draaien.....p. 38

Warming up en ondersteuning van lenigheid en kracht

- 28. Strekken knie.....p. 38
- 29. Knieheffen.....p. 39
- 30. Tenen naar u toe trekken en wegduwen p. 39

Ter ondersteuning van kracht in armen

- 31. Opdrukken stoelleuning.....p. 39

Ter ondersteuning van kracht in bovenbeenspieren, opstaan en gaan zitten in stoel

- 32. Bovenlichaam voorwaarts bewegen met billen los.....p. 40

Ter ondersteuning van kracht in bil- en beenspieren en zijwaarts verplaatsen in bed

- 33. Bruggetje.....p. 40

Ter ondersteuning van balans, kracht en lopen

- 34. Zijwaarts been heffen.....p. 41
- 35. Achterwaarts bewegen been.....p. 41
- 36. Kniebuigingen met steun.....p. 42
- 37. Tenenstand.....p. 42
- 38. Hakkenstand.....p. 42

Ter ondersteuning van gemakkelijker kunnen verplaatsen in en uit bed

- 39. Zijlig been heffen.....p. 43
- 40. Zijlig been heffen en uitstrekken.....p. 43

Ter ondersteuning voor het opbouwen van conditie

- 41. Conditie: Buitenshuis lopen.....p. 44

A

B

1. Gaan liggen in bed



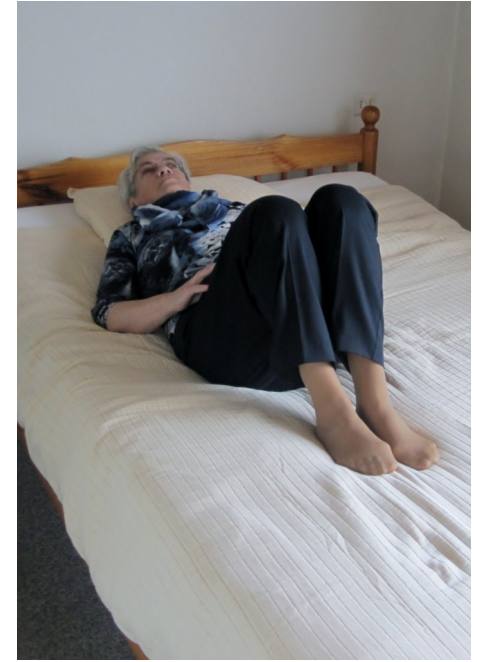
- Zit op bedrand



- Ga op de zij liggen
- Neem steun op uw rechterelleboog en linkerhand



- Til uw voeten in bed



- Draai op de rug

Let op!

Gaat u via de andere kant in bed liggen? Steun op uw linkerelleboog en rechterhand bij het gaan liggen.

2. Opstaan uit bed



- Plaats uw voeten plat op het bed
- De knieën gebogen



- Breng uw linkerhand naar de bedrand
- En draai op de rechterzij



- Neem steun op uw rechterelleboog en linkerhand
- Breng de voeten buiten het bed



- Kom rustig tot zit
- Blijf even zitten indien u duizelig bent

Let op!

- Komt u via de andere kant uit bed? Draai op de linkerzij door uw rechterhand naar de bedrand te brengen. Steun op uw linkerelleboog en rechterhand bij het tot zit komen.
- Controleer uw afstand tot de rand van het bed door uw armen ter hoogte van uw schouder zijwaarts te plaatsen. De elleboog mag niet over de rand van het bed komen. Zo ja, doe eerst oefening 3 naar links om draairuimte te creëren.

A

B

3. Bruggetje en zijwaarts verplaatsen in bed



Tip:

Oefen het zijwaarts verplaatsen naar beide kanten. Het zijwaarts verplaatsen is belangrijk om voldoende ruimte te creëren voor het omdraaien.

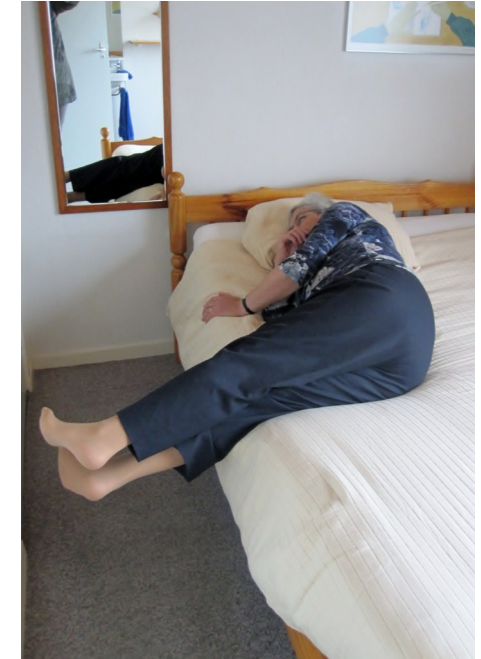
- Plaats uw voeten plat op bed
- Breng uw hakken zo ver mogelijk naar uw billen
- Til uw billen op (bruggetje)
- Verplaats de billen naar rechts
- Verplaats uw voeten naar rechts

- Verplaats uw bovenlichaam naar rechts

4. In zijlig benen in en uit bed bewegen



- Zijlig met benen gebogen



- Strek uw benen buiten de bedrand
- Buig ze vervolgens weer naar de uitgangspositie
- Herhaal 5x

5. Opstaan met rollator



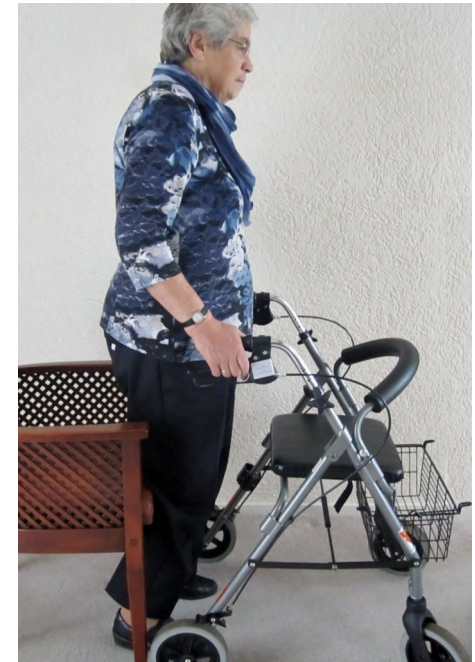
- Zet de voeten stevig op de grond
- Een stukje uit elkaar
- Plaats de handen op de stoelleuning
- Schuif eventueel iets naar voren in de stoel



- Breng het bovenlichaam naar voren



- Strek de benen
- Breng het bovenlichaam omhoog
- Gebruik de handen
- Sta op zoals een vliegtuig opstijgt en niet zoals een raket



- Ga rustig staan en pak de rollator vast
- Zorg dat u eerst goed in balans bent voor u verder gaat

Tip:

Doe ook oefening 6
'Bovenlichaam
voorwaarts bewegen'

A

B

6. Bovenlichaam voorwaarts bewegen



- Zet de voeten stevig op de grond
- Neem een boek in beide handen
- Steun met onderarmen op de tafel



- Breng het boek naar voren
- Schuif hierbij met de armen over de tafel
- Ga weer terug naar de uitgangspositie
- Herhaal 5x

Tip:

Maak de oefening moeilijker door niet te steunen op de tafel

7. Gaan zitten met rollator



- Loop met rollator naar de stoel
- Draai met een ruime bocht voor de stoel
- Loop achterwaarts naar de stoel



- Tot de knieholten de rand van de stoelzitting raken



- Pak met beide handen de stoelleuning vast



- Ga rustig zitten (niet laten vallen in stoel)

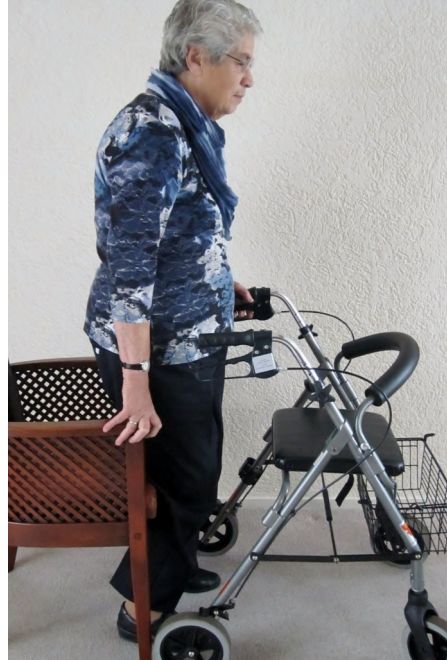
A

B

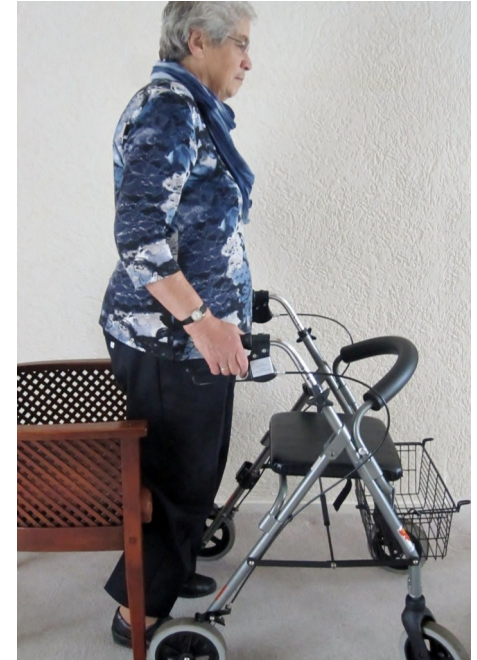
8. Rollator-stoelleuning overpakken



- Ga staan



- De rechterhand heeft de stoelleuning vast
- Terwijl u met de linkerhand de rollator vastpakt



- Beide handen op rollator
- Ga stevig staan
- Herhaal de oefening 1 tot 5x door afwisselend de rollator en stoelleuning vast te pakken

9. Naar voren op puntje van stoel gaan zitten



- Til de linker knie op
- U mag de voorvoet op de grond laten staan

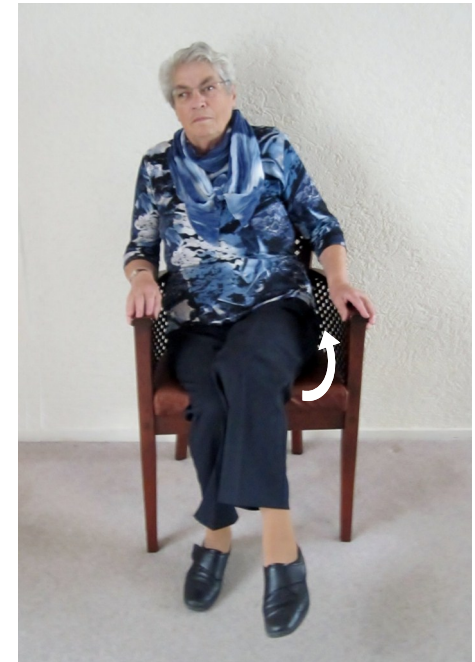


- Til de linker bil omhoog en verplaats naar voren
- Probeer goed rechtop te blijven zitten
- Herhaal de oefening met uw rechter knie en bil
- Wissel links en rechts af totdat u ver genoeg naar voren zit

10. Goed achterin de stoel gaan zitten



- Til de linker knie op
- U mag de voorvoet op de grond laten staan



- Til de linker bil omhoog en verplaats naar achteren
- Probeer goed rechtop te blijven zitten
- Herhaal de oefening met uw rechter knie en bil
- Wissel links en rechts af totdat u goed in de stoel zit

A

B