

# REVALIDATIEBOEK

voor patiënten na een  
Corona infectie

Dit Revalidatieboek is eigendom van:

# Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>2. Herstel</b>	<b>3</b>
<b>3. Klachten</b>	<b>3</b>
3.1 <i>Spierzwakte en verminderd uithoudingsvermogen</i>	3
3.2 <i>Kortademigheid en benauwdheid</i>	4
3.3 <i>Vermoeidheid</i>	4
3.4 <i>Verminderde eetlust</i>	4
3.5 <i>Psychische verwerking na uw ziekenhuisopname</i>	5
<b>4. Oefeningen voor thuis</b>	<b>6</b>
<i>Week 1</i>	8
<i>Week 2</i>	12
<i>Week 3</i>	17
<i>Week 4</i>	21
<i>Week 5</i>	25
<i>Week 6</i>	29
<b>5. Nawoord</b>	<b>33</b>

## 1. Inleiding

Dit revalidatieboek is bedoeld voor iedereen die opgenomen is geweest in het ziekenhuis vanwege een Corona infectie. Het heeft als doel u bij het herstelproces na ontslag uit het ziekenhuis te ondersteunen.

## 2. Herstel

Hoe lang de herstelperiode na de ziekenhuisopname precies duurt, hangt af van verschillende factoren. Van belang zijn onder andere hoe ernstig ziek u bent geweest en de duur van uw opname.

Geef uzelf de tijd om te herstellen. Bespreek aanhoudende klachten met uw huisarts of bij de telefonische controle afspraak met het ziekenhuis. Zo nodig kunt u worden doorverwezen voor aanvullend onderzoek en kan bijvoorbeeld extra behandeling van een fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtist, logopedist of medisch psycholoog worden aangevraagd.

## 3. Klachten

Een opname in het ziekenhuis is voor de meeste mensen en hun familieleden een ingrijpende gebeurtenis. Het ziektebeeld in combinatie met de noodzakelijke behandeling en medicatie die u hebt ontvangen kunnen aanleiding geven tot klachten. Deze lichamelijke en mentale klachten kunnen het herstel belemmeren en de kwaliteit van uw dagelijks leven beïnvloeden.

Hieronder vindt u een aantal klachten uitgeschreven, mogelijk herkent u (een deel van) de klachten en kunt u dit bespreken met uw huisarts of bij de telefonische controle afspraak van het ziekenhuis

### 3.1. *Spierzwakte en verminderd uithoudingsvermogen*

Zowel door de ziekte zelf als door een periode van 'niet-bewegen' verliezen mensen tijdens een ziekenhuisopname spierkracht en spiermassa. Daarom is het zo belangrijk om, zodra dit weer kan, te bewegen. Eenvoudige activiteiten als opstaan, (trap)lopen en fietsen kunnen als zwaar worden ervaren.

Advies: Luister naar uw lichaam, probeer stapje voor stapje uw dagelijkse activiteiten op te bouwen en neem voldoende rust. Probeer elke dag te bewegen. Bij punt 4 vindt u weekprogramma's voor oefeningen die u thuis kunt uitvoeren.

Zo nodig kunt u extra begeleiding krijgen bij uw herstel;

*Fysiotherapie* kan helpen om uw kracht en uithoudingsvermogen te trainen.

*Ergotherapie* kan helpen bij het makkelijker uitvoeren van dagelijkse activiteiten, begeleiding bieden bij het omgaan met vermoeidheidsklachten en opbouw van activiteiten in het dagelijks leven.

*Diëtetiek* kan helpen om uw voeding te verbeteren. Om te herstellen hebt u genoeg energie en eiwitten nodig. Eiwitten zijn de bouwstenen voor het lichaam en vooral voor de spieren.

### **3.2 Kortademigheid en benauwdheid**

Het corona-virus kan voor een hevige longontsteking en longschade zorgen, dit varieert per persoon. Hierdoor kan u langdurig kortademigheid en benauwdheid ervaren ondanks dat u geen actieve corona-infectie meer hebt. Dit kan beangstigend zijn. Het Longfonds biedt veel informatie over het corona-virus en longproblemen:

<https://www.longfonds.nl/corona-en-longziekten/corona-en-je-longen>

Advies: Bespreek eventuele benauwdheidsklachten met uw huisarts of longarts. Dan kan met u besproken worden welke onderzoeken of behandeling geadviseerd worden.

Zo nodig kunt u extra begeleiding krijgen bij uw herstel:

*Fysiotherapie* kan helpen met ademhalingstechnieken en spierkrachtversterking voor uw ademhaling.

*Logopedie* kan helpen met ademhalingstechnieken bij het spreken.

### **3.3 Vermoeidheid**

Vermoeidheid is een vaak voorkomende klacht na een ziekenhuisopname. Vermoeidheid kan meerdere oorzaken hebben en hangt ook af van uw conditie voor de opname. U kunt merken dat het lastig is om activiteiten uit te voeren die verschillende stappen vragen of als u meerdere activiteiten tegelijk moet doen. En vaak kunt u niet zoveel activiteiten op een dag doen als u voorheen deed.

Advies: Breng een vaste structuur aan in uw dag, verdeel de activiteiten over de dag, wissel dit af met pauzes, en zorg voor een goede nachtrust.

Zo nodig kunt u extra begeleiding krijgen bij uw herstel:

*Ergotherapie* kan u adviezen geven hoe u zo verstandig mogelijk kan omgaan met uw verlaagde belastbaarheid, een juiste manier van de dag indelen en de opbouw van activiteiten.

*Diëtetiek* kan helpen om het eten aan te passen aan de klachten die u hebt zoals een mindere eetlust, vermoeidheid of een veranderde geur- en smaak.

*Logopedie* kan u helpen om weer langere ( telefoon)gesprekken te voeren zonder snel moe te worden, hoe u uw stem kunt verheffen om iemand te roepen Ook kan er hulp geboden worden om weer te eten en drinken zonder dat u zich daarbij verslikt.

### **3.4 Verminderde eetlust**

Om te herstellen en ervoor te zorgen dat u weer meer kracht en conditie krijgt is het belangrijk om extra aandacht te geven aan uw voeding. Goede voeding met voldoende energie en eiwitten is cruciaal in uw herstel. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamcellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het onderhoud en het herstel van het lichaamweefsel, zoals spieren en organen zoals de longen. Voor uw herstel heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal. Door te weinig voeding wordt soms de moeheid in stand gehouden, dus het is belangrijk om goed te eten.

Advies:

- Verdeel uw voeding over de hele dag, liefst in 6 eetmomenten of porties
- Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke twee uur iets te eten en/of te drinken.

- Kies bij voorkeur bij elk eetmoment een eiwitrijk product zoals vlees(waren), vis, gevogelte, zuivel ((karne-/chocolade) melk, yoghurt, vla, pap, kwark, kaas, eieren, noten, peulvruchten of soja.
- Eet voor of na lichamelijke inspanning een eiwitrijk product.
- Eet in de avond ook nog een eiwitrijk product, bijvoorbeeld blokjes kaas of een handje nootjes. Uw lichaam krijgt dan ook in de nacht eiwitten om te herstellen.
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of light producten

#### Wanneer is de hulp van een diëtist nodig?

- Als eten niet meer lukt door benauwdheid of misselijkheid
- Als u al enige tijd weinig eetlust hebt en daardoor minder eet dan nodig is voor herstel en aansterken
- Als u meer dan 3 kg bent afgevallen door het ziek zijn
- Bij meer dan een week diarree of misselijkheid

### **3.5. Psychische verwerking na uw ziekenhuisopname**

Een ziekenhuisopname kan een ingrijpende gebeurtenis zijn. U zult verder in een revalidatiecentrum of thuis moeten herstellen. Nadat u ziek bent geweest kan het zijn dat u uw vertrouwen in uw eigen lichaam bent kwijtgeraakt. Het is logisch dat u daarbij nadenkt over de toekomst, zich misschien zorgen maakt over werk en over hoe de draad van het leven weer op te pakken. Het kan zijn dat u zich hierover onzeker voelt. Beetje bij beetje kunt u het vertrouwen weer opbouwen. Niet te snel, maar ook niet te langzaam. Na de ziekenhuisopname en de start van uw lichamelijk herstel begint ook de psychische verwerking van wat er allemaal is gebeurd. U kunt daarbij allerlei emoties voelen, negatief en positief. Dat is heel normaal. Stop de gevoelens niet weg, maar maak er ruimte voor en besteed daar op zijn tijd aandacht aan. Uit uw emoties door bijvoorbeeld erover te praten of te schrijven. De periode die nu achter u ligt is ingrijpend voor u, maar kan ook ingrijpend zijn geweest voor uw naasten. De omstandigheden waren ook voor hen door het Corona virus uitzonderlijk, abnormaal en mogelijk ook beangstigend. Zoek een manier om dit met elkaar te verwerken. Bedenk ook wat u zelf prettig vindt. Wees open naar anderen waar u zich zorgen over maakt en wat u van anderen verwacht. Vertel aan elkaar hoe je elkaar hierbij kunt steunen. Het kost tijd om een ingrijpende ziekenhuisopname te verwerken, soms wel maanden. Dat is heel normaal.

#### Advies:

Neem de tijd voor uw gevoel, uit uw emoties op een manier die bij u past (bijv. praten, schrijven) en geef uzelf de tijd om de ziekenhuisopname een plek te geven.

#### Zo nodig kunt u extra begeleiding krijgen bij uw herstel:

Hebt u toch het gevoel dat u er zelf niet uitkomt of dat bepaalde negatieve emoties langer dan 6 weken in volle sterkte blijven aanhouden? Neem dan contact op met de huisarts of bespreek het bij de afspraak met het ziekenhuis. Vanuit daar kunt u verder op weg worden geholpen en zo nodig verwezen worden naar de juiste hulpverleners.

## 4. Oefeningen voor thuis

Op de volgende pagina's vindt u weekprogramma's met oefeningen voor thuis.

Het weekprogramma bestaat uit lichamelijke oefeningen, ontspanningsoefeningen en concentratieoefeningen.

1. Doe elke dag de oefeningen uit het oefenprogramma; u kunt de oefensessies ook splitsen in één in de ochtend en één in de namiddag of avond.
2. Doe ook de concentratie- en ontspanningsoefeningen als u daar behoefte aan hebt en volg de instructies.
3. De spierkrachtoefeningen starten met 10-15 herhalingen. Met elke week worden de oefeningen iets zwaarder (meer herhalingen). Ga pas over naar de volgende week, als u 15 keer een beweging achter elkaar kunt maken!

### Borgschaal

Om aan te geven hoe zwaar de oefeningen voor u zijn, kunt u gebruik maken van de Borgschaal. Met de Borgschaal kunt u de zwaarte van lichamelijke inspanning en de mate van vermoeidheid schatten aan de hand van een score op een schaal van 6 tot 20.

Score 6 staat voor 'geen enkele inspanning' (= rust) en 20 betekent 'maximale inspanning'.

De schaal geeft bij de oneven scores een korte omschrijving van de intensiteit.

Het is de bedoeling om bij het gebruik van de Borgschaal de gevoelens die u bij een inspanning ervaart zo eerlijk mogelijk te omschrijven. Alleen uw eigen gevoel is belangrijk, niet wat andere mensen ervan vinden.

BORGSCHAAL		
6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

### Oefenprogramma

Elke oefensessie bestaat uit 5 onderdelen met elk 2-4 oefeningen:

1. Warming-up
2. Spierkrachtoefeningen voor de armen
3. Spierkrachtoefeningen voor de benen
4. (Rek-)oefeningen voor rug en gewrichten
5. Oefeningen voor hart en longen (conditie)

- Als de oefeningen voor u te zwaar zijn (ervaren mate van inspanning >14 op de Borgschaal), kunt u (korte) pauzes inlassen tussen de verschillende oefeningen of u herhaalt de oefeningen van een week daarvoor.
- Als de oefeningen te licht zijn (ervaren mate van inspanning <10 op de Borgschaal) volg dan het oefenschema van week 4 t/m 6.
- Over het algemeen geldt dat u tijdens de oefeningen altijd moet kunnen blijven praten! Dan bent u echt aan het trainen, maar raakt u niet helemaal uitgeput.
- Mocht u kortademig worden, neem dan even pauze, ga rechtop zitten en leun zo nodig met uw armen op tafel of met uw handen op uw benen.



### **Ontspanningsoefeningen**

Als u zich gespannen voelt, kan dit uw herstelproces in de weg zitten. Door middel van een aantal oefeningen kunt u leren uzelf te ontspannen. De oefeningen kosten weinig tijd. Wel is het van belang om ze regelmatig (liefst dagelijks) uit te voeren; spreek hiervoor met uzelf een vast tijdstip af. U zult merken dat, wanneer u eenmaal in staat bent zich lichamelijk te ontspannen, vanzelf ook uw gedachten tot rust komen. Als u in behandeling bij een fysiotherapeut bent kunt u ook hem/haar vragen, om samen met u een aantal ontspanningsoefeningen door te nemen.

In de eerste drie weken van het weekprogramma wordt een aantal oefeningen beschreven, die u vervolgens ook in de daaropvolgende weken kunt doen. Grofweg gaat het om drie soorten ontspanningsoefeningen:

- Ademhalingsoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Spierontspanningsoefeningen



### **Concentratieoefeningen**

Uit ervaring weten we dat sommige patiënten na ontslag uit het ziekenhuis moeite hebben om zich te concentreren en/of dingen te onthouden. Uw hersenen zijn, net als uw lichaam, wat 'ontwent' geraakt om de hele dag te functioneren en moeten weer getraind worden om adequaat te kunnen werken. De concentratieoefeningen aan het einde van elke oefenweek kunnen u helpen om dit probleem aan te pakken. Het zijn maar voorbeelden en u kunt uiteraard ook zelf op zoek gaan naar concentratieoefeningen die bij u passen. Internet biedt vele mogelijkheden, maar ook regelmatig lezen is een goede manier om uw concentratie en geheugen te trainen.

## Oefenprogramma WEEK ①

### Warming up

---

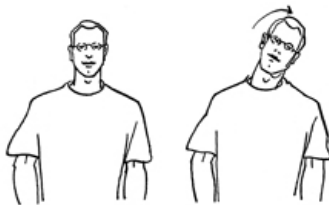
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder.

Probeer hierbij de schouders laag te houden!

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Stand achter een stoel.

Houdt u vast aan de leuning van de stoel en maak passen op de plaats gedurende 1 minuut.



---

## Oefeningen voor de armen

---

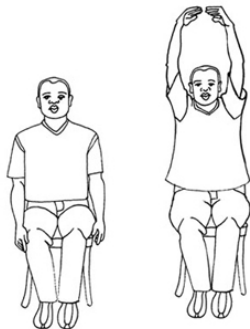
1.



Zittend op een stoel of staand.

Buig uw rechterarm 10-15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Doe dit vervolgens met de linkerarm.

2.

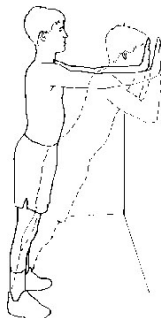


Zit op een stoel.

Beweeg de armen zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.

Herhaal 10-15 keer.

3.



Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

Leun naar voren en buig hierbij de armen, houd 3 tellen vast en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

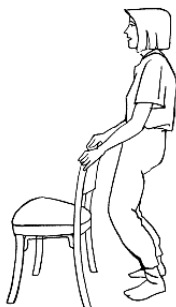
Herhaal 10-15 keer.

---

## Oefeningen voor de benen

---

1.



Sta met de voeten iets uit elkaar.

Buig voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.

Herhaal 10-15 keer.

---

2.



Zit op een stoel.

Strek de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 10-15 keer.

3.



Breng om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.

Herhaal 10-15 keer (elk been).

Til vervolgens uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 10-15 keer (elk been).

### Oefeningen voor rug en gewrichten

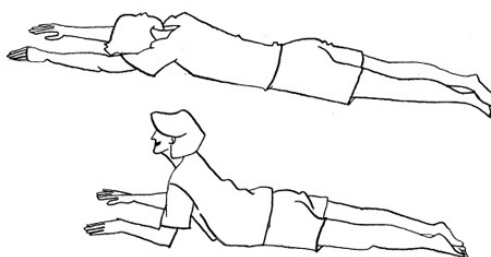
1.



Zit op een stoel met de benen gestrekt. Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.

Herhaal 3 keer.

2.



Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit. Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.

Herhaal 3 keer.

*Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.*



Maak een wandeling van 5-10 minuten buitenshuis op een vlak terrein. Begin op dag 1 bijvoorbeeld met 5 minuten en breid dit gedurende de week uit naar 10 minuten. U mag de inspanning wel voelen (wat kortademig worden, niet meer aaneengesloten kunnen praten tijdens het lopen, gevoel van zware benen na het lopen) maar u moet niet uitgeput raken. Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.

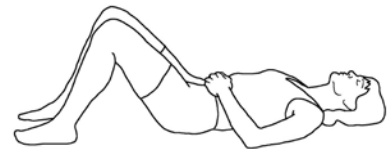
Indien 5 minuten lopen te zwaar aanvoelt ga dan rustiger lopen of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut). Indien het te licht aanvoelt loop dan wat steviger door of probeer 10 minuten aan een stuk te lopen.



### Ontspanning: Ademhalingsoefening

Om te kunnen ontspannen is een juiste manier van ademen noodzakelijk. De beste manier is de buikademhaling. Oefen deze dagelijks, liefst meerdere malen per dag. Laat andere ontspanningsoefeningen altijd voorafgaan door enkele ademhalingsoefeningen.

1. Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen.
2. Sluit uw ogen.
3. Leg uw handen op uw buik; zo kunt u goed voelen hoe uw buik op en neer gaat.
4. Adem in: uw buik zet uit en wordt wat boller.
5. Adem uit en voel met uw handen dat uw buik weer platter wordt.
6. Adem in en tel in gedachten (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).
7. Adem uit en tel in gedachten even ver als bij het inademen.
8. Na de uitademing is er een pauze, u gaat vanzelf weer inademen (zie 4).
9. Herhaal de oefening enige keren.



### Concentratieoefening

U kunt uw geheugen en concentratie trainen door elke dag een foto uit de krant uit te zoeken en deze een aantal minuten goed te bekijken. Leg de krant vervolgens weg en schrijf op wat u allemaal hebt gezien. Controleer uw bevindingen met de foto en kijk vooral naar wat u bent vergeten. Probeer iedere dag meer te onthouden. Zoek foto's uit waar veel op staat.

## Oefenprogramma WEEK ②

### Warming up

---

1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Draai uw hoofd rustig naar rechts, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Draai uw hoofd vervolgens naar links en weer terug.

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staand achter een stoel.

Houdt u vast aan de leuning van de stoel en maak passen op de plaats gedurende 1 minuut.

---

## Oefeningen voor de armen

---

1.



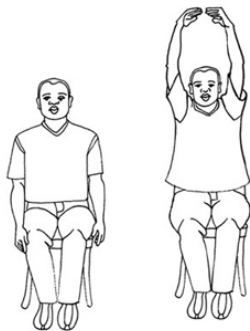
Zittend op een stoel of staand.

Buig uw rechterarm 15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Doe dit vervolgens met de linkerarm.

Herhaal 2 keer.

---

2.



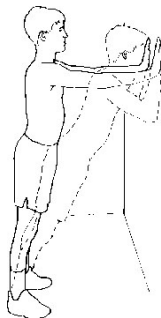
Zit op een stoel.

Beweeg beide armen zijwaarts 15 keer naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.

Herhaal 2 keer.

---

3.



Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

Leun 15 keer naar voren en buig hierbij de armen en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

Herhaal 2 keer.

---

## Oefeningen voor de benen

---

1.



Sta met de voeten iets uit elkaar.

Buig 15 keer voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.

Herhaal 2 keer.

---

2.



Zit op een stoel.

Strek de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 2x15 keer.

3.



Breng om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.

Herhaal 2x15 keer (elk been).

Til vervolgens uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 2x15 keer (elk been).

### Oefeningen voor rug en gewrichten

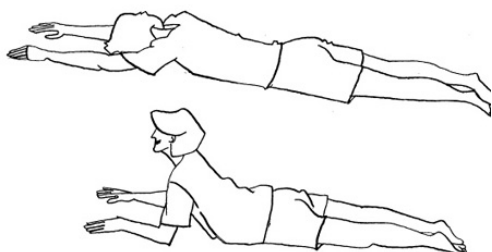
1.



Zit op een stoel met de benen gestrekt. Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.

Herhaal 3 keer.

2.



Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit. Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.

Herhaal 3 keer.

*Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.*

### Hart en longen



Maak een wandeling van 10-15 minuten buitenshuis op een vlak terrein.

Ga verder met waar u in week ① bent geëindigd en breidt dit gedurende deze week uit naar 15 minuten.

Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.

Indien het te zwaar wordt loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut). Indien het te licht aanvoelt loop wat steviger door.

---



### **Ontspanning: Progressieve relaxatie en spierontspanning**

Progressieve Relaxatie of Spierontspanning is een ontspanningsoefening, ontwikkeld door de psycholoog Jacobson. Tijdens deze ontspanningsoefening spant u eerst uw spieren aan, waarna u ze weer ontspant en geniet. U creëert hiermee een zwaar gevoel in uw spieren waardoor ze zich ontspannen.

Wij raden u aan om de spierontspanningsoefening “*Ontspanning via Aanspannen en Ontspannen*” van Ton Mensink te downloaden via onderstaande link. De totale oefening duurt ongeveer 15 minuten.

Spierontspanningsoefeningen downloaden als MP3:

<http://in-balans-met-onrust.blogspot.nl/2012/01/progressieve-spierontspanning-jacobson.html>

Aandachtspunten bij de uitvoering van de ontspanningsoefeningen:

- Trek gemakkelijke, niet-knellende kleren aan.
- Zoek een comfortabele plek om te liggen waar u niet koud wordt. Bijvoorbeeld op bed of op de bank of op een yoga matje met een fleecedeken over u heen
- Zorg ervoor dat u gemakkelijk ligt. Alle lichaamsdelen moeten voldoende ondersteund worden. Leg bijvoorbeeld een kussen onder uw hoofd en een opgerolde handdoek onder uw knieën.
- Zorg dat u niet gestoord wordt door huisgenoten en zet uw telefoon uit.

- Iedere stap begint dat u het in gedachten doet, voordat u uw spieren daadwerkelijk aanspant. Merk daarbij op wat de gedachte aan spanning alleen al in uw gedachten, gevoelens en lichaam teweegbrengt.
- Span vervolgens tijdens iedere stap in deze ontspanningsoefening uw spieren aan. U hoeft de spieren niet tot het uiterste te spannen; een lichte tot matige spanning is voldoende. Span de spieren ook niet te plotseling; voer de spanning langzaam op.
- Ontspan uw spieren langzaam en voel hoe de spanning wegstroomt. Hoe meer u uw spieren ontspant hoe zwaarder en prettiger ze voelen.
- Houd uw aandacht bij de wisselende sensaties van spanning en ontspanning.
- Het is niet de bedoeling dat u in slaap valt, maar als dat toch gebeurt is het niet erg.
- Denk, ook bij de ontspanningsoefening en de spierontspanningsoefening, aan de ademhaling.
- Door de oefeningen vaak te doen, ontspant u op den duur steeds gemakkelijker.



### **Concentratieoefening**

Teken een voorwerp wat u elke dag gebruikt (zonder ernaar te kijken!) Het kan van alles zijn: uw horloge, uw tandenborstel, bestek, een eurobiljet, het bosje bloemen wat op de tafel staat. Controleer het hierna. Deze oefening leert u beter waarnemen.



## Oefenprogramma WEEK ③

### Warming up

---

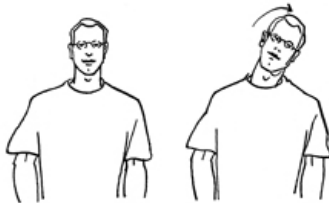
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



Zittend op een stoel.

Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder.

Probeer hierbij de schouders laag te houden!

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Staan achter een stoel. Met of zonder vasthouden aan de stoelleuning.

Maak passen op de plaats gedurende 2x1 minuut.

## Oefeningen voor de armen

1.

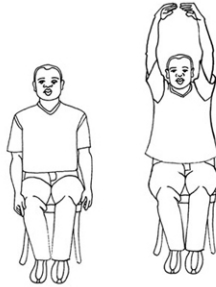


Zittend op een stoel of staand.

Buig uw rechterarm 15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Doe dit vervolgens met de linkerarm.

Herhaal 3 keer.

2.

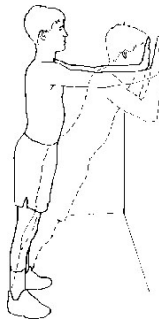


Zit op een stoel.

Beweeg de armen zijwaarts 15 keer naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.

Herhaal 3 keer.

3.



Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.

Leun 15 keer naar voren en buig hierbij de armen en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.

Herhaal 3 keer.

## Oefeningen voor de benen

1.



Sta met de voeten iets uit elkaar.

Buig 15 keer voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.

Herhaal 3 keer.

2.



Zit op een stoel.

Strek de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 3x15 keer.

3.



Breng om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.

Herhaal 3x15 keer (elk been).

Til vervolgens uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.

Herhaal 3x15 keer (elk been).

## Oefeningen voor rug en gewrichten

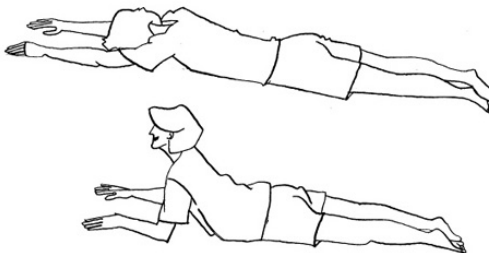
1.



Zit op een stoel met de benen gestrekt. Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.

Herhaal 3 keer.

2.



Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit. Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.

Herhaal 3 keer.

*Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.*

## Hart en longen



Maak een wandeling van 15-20 minuten buitenshuis op een vlak terrein.

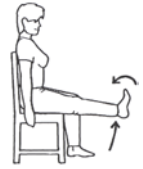
Ga verder met waar u in week ② bent geëindigd en breid dit gedurende deze week uit naar 20 minuten.

Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.

Indien het te zwaar wordt loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut). Indien het te licht aanvoelt loop wat steviger door.



## Ontspanning: Spierontspanningsoefening in zittende positie



Behalve de ontspanningsoefeningen uit week 2 kunt u soortgelijke oefeningen ook in een zittende houding doen. Het is de bedoeling dat u zich concentreert op het gevoel dat bij de spanning van de bewuste spiergroep hoort. Als u die spiergroep vervolgens weer loslaat, concentreert u zich op het gevoel van ontspanning dat in die spiergroep ontstaat. Zo'n gevoel is voor iedereen anders; soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen, en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat het genoemde aantal seconden door rustig te tellen (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).

1. Begin met uw rechterbeen. Strek dit naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer op het gevoel van spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast, en laat die spieren dan geleidelijk los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
2. Richt de aandacht vervolgens op uw linkerbeen. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw linkerbeen, zoals u dat zoeven met uw rechterbeen hebt gedaan (2x). Voelt u een verschil tussen uw rechter- en linkerbeen?
3. Concentreer u nu op uw rechterarm. Bal uw hand tot een vuist en strek uw arm voor u uit. Span de spieren van uw hand, arm en schouder goed aan. Let op het gevoel van spanning in uw rechterarm. Laat na 5 tot 10 seconden de spieren geleidelijk los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
4. Richt de aandacht vervolgens op uw linkerarm. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw linkerarm, zoals u dat zoeven met uw rechterarm hebt gedaan (2x). Hoe voelen de spieren van beide armen nu aan – is er een verschil?



### Concentratieoefening

Tel van 100 terug naar 1. Of neem een willekeurig getal en trek er steeds 7 van af.

## Oefenprogramma WEEK ④

### Warming up

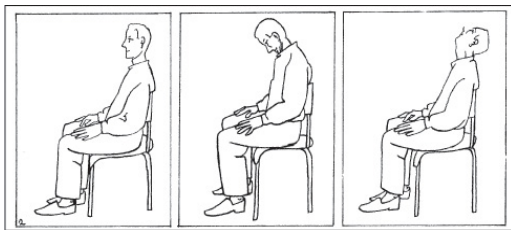
1.



Zittend op een stoel.

Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.

2.



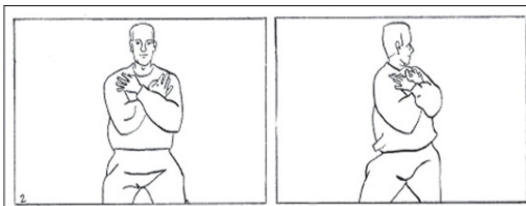
Zittend op een stoel.

Buig uw hoofd naar voren, en doe de kin op de borst. Uw rug moet recht blijven. Daarna uw hoofd voorzichtig achterover buigen, kijk naar het plafond.

*Let op: als u duizelig wordt, moet u deze oefening niet meer doen!*

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Loop op de plaats gedurende 3x1 minuut (tussendoor  $\frac{1}{2}$  minuut uitrusten).

Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.

---

## Oefeningen voor de armen

---

1.



Zittend op een stoel of staand.

Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 10-15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

*Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!*

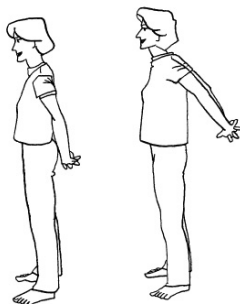
---

2.



Ga staan en verstrengel uw vingers in elkaar. Strek de armen naar voren, zodat uw handpalmen naar voren wijzen. Duw uw handpalmen vervolgens van u af, houd 3 tellen vast, schouders laag, en ontspan.

Herhaal 5 keer.



Verstrengel uw vingers achter uw rug in elkaar. Duw uw armen naar achteren, houd 3 tellen vast, en laat ze weer zakken.

Herhaal 5 keer.

---

3.



Zit op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 10-15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

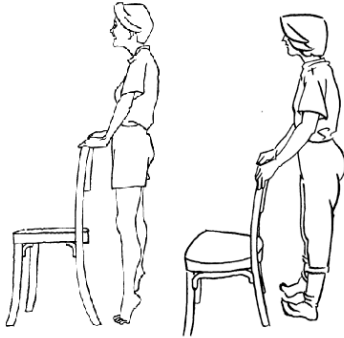
*Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!*

---

## Oefeningen voor de benen

---

1.



Sta achter een stoel.

Ga op uw tenen staan, houd 3 tellen vast en zet de hielen weer op de grond. Trek daarna uw beide voorvoeten op en blijf 3 tellen op uw hakken staan. Houd uw heupen gestrekt.

Herhaal 10-15 keer.

2.

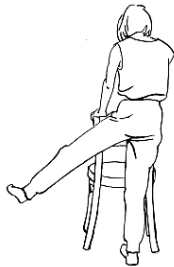


Zit op een stoel.

Strek de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

Herhaal 10-15 keer (met elk been).

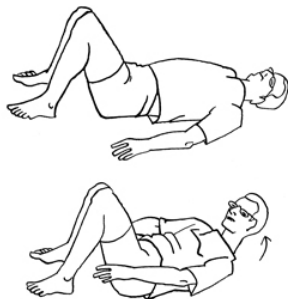
3.



Sta achter een stoel en hef uw linker been 10-15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechterbeen.

## Oefeningen voor buik en gewrichten

1.



Ruglig op bed.

Til het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.

Herhaal 10-15 keer.

*U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.*

2.



Ruglig op bed.

Trek met uw handen de knie van het ene been zo veel mogelijk naar de borst en houd tegelijk het andere been volkomen plat op bed.

Houd 5 tellen vast en wissel af met het andere been.

Herhaal 5 keer met elk been.



Ga 20-30 minuten buitenshuis wandelen op een vlak terrein. Ga verder waar u in week ③ bent geëindigd en breid dit gedurende deze week uit naar 30 minuten. Houd de ervaren mate van inspanning tussen 11-13 op de Borgschaal.

Indien het te zwaar wordt ga wat rustiger lopen of neem af en toe een korte pauze (max. 1 minuut). Indien het te licht voelt, probeer iets sneller te lopen.



### Ontspanning

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.



### Concentratieoefening

Concentreert u zich op een voorwerp, het maakt niet uit wat het is. Het kan een deur zijn of een pen. Doe dit voor de duur van een minuut. Zet een streepje op een papier voor elk moment dat u afdwaalt. Neem elke dag een ander voorwerp. Voer de tijd voor de concentratie elke keer een beetje op. Kies bij voorkeur voor saaie voorwerpen. Hoe saaier het voorwerp, hoe lastiger de concentratie.



## Oefenprogramma WEEK ⑤

### Warming up

---

1.



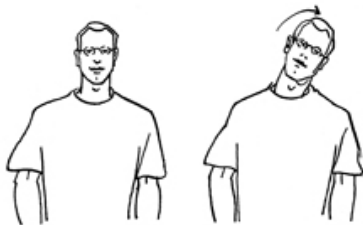
Sta rechtop.

Trek uw beide schouders naar achteren, ontspan en trek de schouders vervolgens naar voren.

Herhaal 10 keer.

---

2.



Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder.

Probeer hierbij de schouders laag te houden!

Herhaal 10 keer.

---

3.



Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

---

4.



Loop op de plaats gedurende 3x1 minuut (tussendoor  $\frac{1}{2}$  minuut uitrusten).

Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.

---

---

## Oefeningen voor de armen

---

1.



Zittend op een stoel of staand.

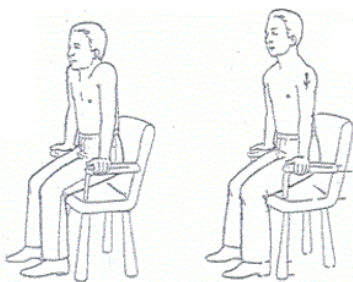
Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

Herhaal 2 keer.

*Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!*

---

2.



Zit op een stoel met armleuningen.

Plaats uw beide handen op de armleuningen en zet u af - ellebogen strekken en schouders naar beneden trekken. Houd 3 tellen vast en ga weer rustig zitten.

Herhaal 10-15 keer.

---

3.



Zit op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

Herhaal 2 keer.

*Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!*

---

## Oefeningen voor de benen

---

1.



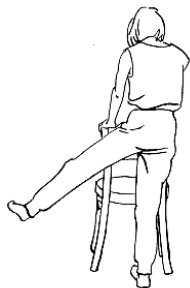
Zit op een stoel.

Strek de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

2 series van 15 herhalingen met elk been.

---

2.



Sta achter een stoel en hef uw linkerbeen 15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde met uw rechterbeen.

Herhaal 2 keer.

3.



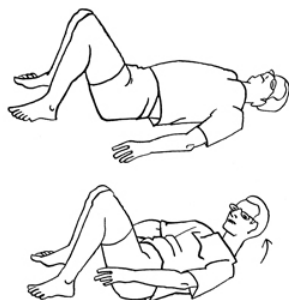
Ruglig met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.

Zet af met beide voeten en til u billen zo hoog mogelijk van de grond; houd 3 tellen vast en leg weer neer.

Herhaal 10-15 keer.

### Oefeningen voor buik en rug

1.



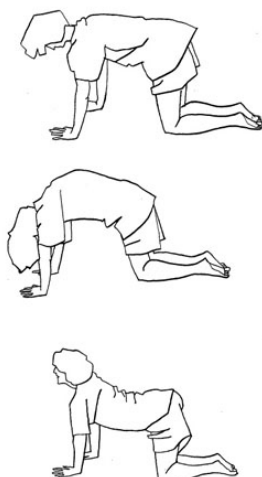
Ruglig op bed.

Til het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.

2 series van 15 herhalingen.

*U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.*

2.



Ga "zitten" op handen en knieën. Uw rug is recht.

Maak uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt. Maak vervolgens uw rug hol en til daarbij uw hoofd op. Overdrijf dit niet! Maak uw rug weer recht. Begin de beweging onderaan bij uw stuitje en voer de bewegingen rustig uit.

Herhaal 10-15 keer.

## Hart en longen



Ga 20-30 minuten buitenshuis wandelen, bij voorkeur op oneffen terrein (bijv. in het bos, over een grasveld, door het zand).

Houd de ervaren mate van inspanning tussen 11-13 op de Borgschaal. Indien het te zwaar wordt ga wat rustiger lopen of neem af en toe een korte pauze (max. 1 minuut). Indien het te licht voelt, probeer iets sneller te lopen.



### Ontspanning

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.



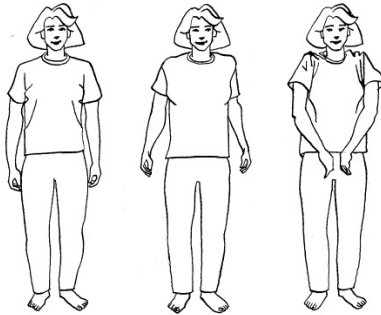
### Concentratie oefening

Deze oefening doet u met zijn tweeën: Laat iemand een woord zeggen en spel het woord achterstevoren. Het vereist veel concentratie. Verzin steeds langere en/of moeilijkere woorden.

## Oefenprogramma WEEK 6

### Warming up

1.



Sta rechtop.

Trek uw beide schouders naar achteren, ontspan en trek de schouders vervolgens naar voren.

Herhaal 10 keer.

2.



Zittend op een stoel.

Draai uw hoofd rustig naar rechts, houdt 3 tellen vast en draai weer terug naar voren. Draai uw hoofd vervolgens naar links en weer terug.

Herhaal 5 keer.

3.



Zittend op een stoel. Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder.

Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.

Herhaal 5 keer.

4.



Loop op de plaats gedurende 3x1 minuut (tussendoor  $\frac{1}{2}$  minuut uitrusten).

Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.

## Oefeningen voor de armen

1.



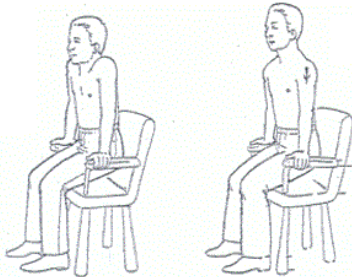
Zittend op een stoel of staand.

Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm.

Herhaal 3 keer.

*Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!*

2.



Zit op een stoel met arMLEUNINGEN.

Plaats uw beide handen op de arMLEUNINGEN en zet u af - ellebogen strekken en schouders naar beneden trekken. Houd 3 tellen vast en ga weer rustig zitten.

2 series van 15 herhalingen.

3.



Zit op een stoel.

Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).

Herhaal 3 keer.

*Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!*

## Oefeningen voor de benen

1.

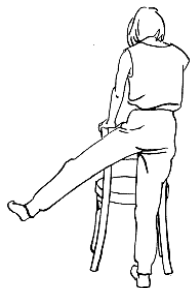


Zit op een stoel.

Strek de knie volledig recht, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.

3 series van 15 herhalingen met elk been.

2.



Sta achter een stoel en hef uw linker been 15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechter been.

Herhaal 3 keer.

3.



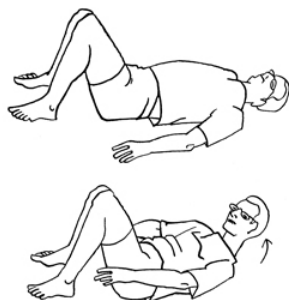
Ruglig met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.

Zet af met beide voeten en til u billen zo hoog mogelijk van de grond; houd 3 tellen vast en leg weer neer.

2 series van 15 herhalingen.

### Oefeningen voor buik en rug

1.



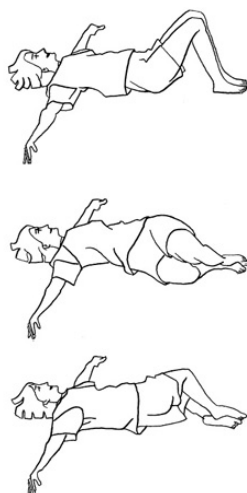
Ruglig op bed.

Til het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.

3 series van 15 herhalingen.

*U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.*

2.



U ligt op uw rug, uw knieën opgetrokken maar uw voeten op de ondergrond, tegen elkaar aan. Uw armen liggen gespreid op de ondergrond.

Houd uw knieën goed bij elkaar en draai ze naar rechts. Draai tegelijk met uw hoofd naar links. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie. Uw onderrug probeert u hierbij als eerste naar de grond te duwen, dan volgen uw bovenbenen en knieën. Doe dit ook de andere kant op.

Herhaal 10 keer.

## Hart en longen



Ga dagelijks 30 minuten buiten wandelen (in het bos, in een park, in de duinen).

Houd de ervaren mate van inspanning tussen 11-13 op de Borgschaal. Ga even rust nemen als het te zwaar wordt of loop wat steviger door als u dit aankunt.

Geniet vooral van de omgeving en de frisse lucht en zet het verstand even 'op nul'.



### Ontspanning

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.



### Concentratie oefening

Doe concentratietests op het internet. U kunt er verschillende vinden (bijv. Sudoku).



## 5. Nawoord

Dit revalidatieboek is ontwikkeld door de afdeling Revalidatie van het Amsterdam UMC, locatie AMC, met steun van het Revalidatiefonds. Tevens is voor het overzicht van de klachten gebruik gemaakt van informatie ontwikkeld door het Maasstad en het Van Weel Bethesda Ziekenhuis, en informatie van het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU).

Wij hopen dat dit revalidatieboek u ondersteunt bij uw herstel en wensen u veel sterkte en succes hierbij!

Wij adviseren u om eventuele vragen en problemen van de komende weken op te schrijven en deze bij de hand te houden voor het contact met uw huisarts of uw telefonische controle afspraak met het ziekenhuis.

Mocht u al eerder vragen hebben over dit revalidatieboek, dan kunt u mailen met [ICrevalidatie@amsterdamumc.nl](mailto:ICrevalidatie@amsterdamumc.nl)

Vriendelijke groet,

*Afdeling Revalidatie*

*Afdeling Longziekten*

*Afdeling Diëtetiek en Voedingswetenschappen*

*Afdeling Medische Psychologie en Medisch Maatschappelijk Werk*

*Amsterdam UMC*