

Extra oefeningen

Deze oefeningen sluiten aan op de Oefengids beroerte (CVA).

De Oefengids beroerte (CVA) is te bestellen via www.hersenletsel.nl of te downloaden van www.snelinbeweging.nl. De oefengids is ook als app verkrijgbaar voor iPad of tablet (via App Store of Google Play Store).

Februari 2015

Romp

1. Vooroverbuigen _____ 2
2. Draaien _____ 3

Arm en romp

3. Armen schuiven over tafel _____ 4

Hand en pols

4. Handen vouwen en polsen buigen _____ 5

Totaal

5. Opstaan en gaan zitten _____ 6
6. Lopen _____ 7
7. Traplopen _____ 8
8. Aankleden (staand) _____ 9



LET OP Doe deze extra oefeningen alleen als uw therapeut of arts vindt dat dit veilig is.

Vragen?



Als u twijfelt over de uitvoering of de geschiktheid van een oefening, vraag dan hulp of advies. Het is belangrijk dat u zelf oefent, maar uw verpleegkundige, therapeut of arts willen u graag daarbij ondersteunen.



1. Vooroverbuigen

Doel: verbeteren van beweeglijkheid van armen en romp, verbeteren van balans.

- 1 Vouw de handen in elkaar. Buig voorover en ga met de handen naar de vloer. Tel tot 3 en kom rustig weer overeind.

Herhaal 3 x



LET OP De bil aan de aangedane zijde kan 'wiebelig' aanvoelen. Doe de oefening langzaam zodat u uw evenwicht niet verliest.

- 2 Buig voorover over het aangedane been in de richting van de voet. Tel tot 3 en kom rustig weer overeind.

Herhaal 3 x



TIP Vraag iemand om naast u te gaan staan en u indien nodig vast te houden.

- 3 Buig voorover over het goede been in de richting van de voet. Tel tot 3 en kom rustig weer overeind.

Herhaal 3 x



VARIATIE 1 Doe de oefening met over elkaar geslagen benen.

VARIATIE 2 Strek de aangedane arm. Houd de armen langs het goede been. Blijf rechtop zitten.





2. Draaien van de romp

Doel: verbeteren van de beweeglijkheid van de romp en trainen van de balans.

- 1 Ga goed rechtop zitten.
Sla de armen over elkaar.

Ondersteun indien nodig
de aangedane arm met
de goede hand en arm.



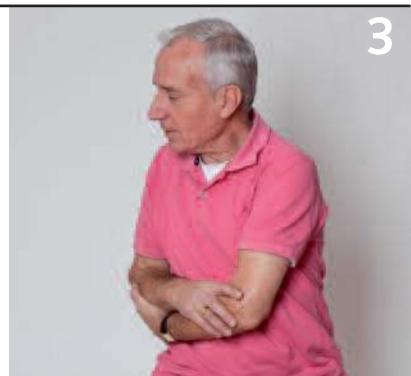
- 2 Draai rustig naar links.
Kijk over uw schouder
naar achteren. Draai
de schouders mee.
Draai rustig weer terug.

Herhaal 3 x



- 3 Draai dan rustig naar rechts.
Kijk over uw schouder
naar achteren. Draai
de schouders mee.
Draai rustig weer terug.

Herhaal 3 x



TIP Blijf ontspannen.
Forceer niet.
Trek niet aan de armen.



3. Schuiven over tafel

Doel: beweeglijkheid van armen, schouders en romp verbeteren.

1 Zit aan tafel. Vouw de handen in elkaar.



LET OP Ga niet verder met de oefening als u pijn voelt.

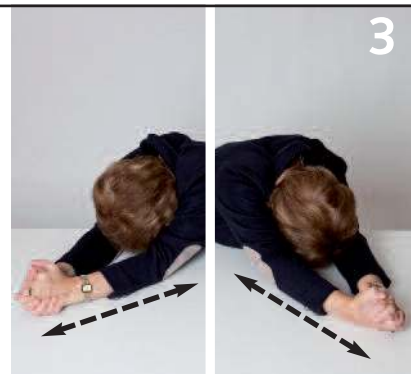
2 Buig zo ver mogelijk voorover. De handen en armen schuiven over de tafel.
Kom weer overeind.

Herhaal 3 x



3 Buig zover mogelijk naar links. Kom weer overeind.
Herhaal 3 x

Doe hetzelfde naar rechts en kom weer overeind.
Herhaal 3 x



VARIATIE Vegen over tafel: buig voorover en schuif de handen en armen over de tafel heen en weer.





4. Handen vouwen en polsen buigen

Doel: beweeglijkheid van handen, polsen en onderarmen verbeteren.

1 Ga aan tafel zitten.
Vouw de handen in elkaar.



LET OP Ga niet verder met de oefening als u pijn voelt.

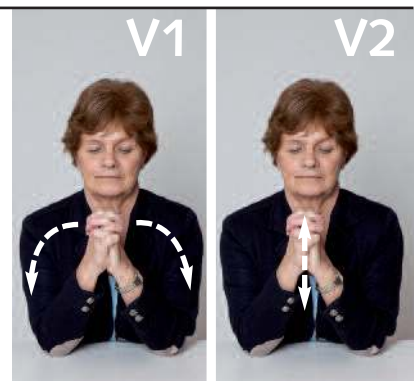
2 Draai de handen naar links en naar rechts, alsof u op uw horloge wilt kijken. Laat de armen op de tafel liggen.

Herhaal 5 x



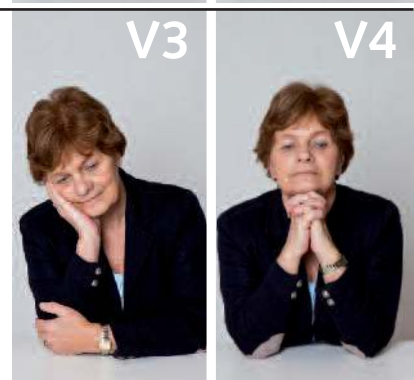
VARIATIE 1 Steun met beide ellebogen op tafel. Buig de handen van links naar rechts en terug.

VARIATIE 2 Buig de handen van boven naar beneden en terug.



VARIATIE 3 Ondersteun het hoofd met de aangedane hand.

VARIATIE 4 Ondersteun het hoofd met gevouwen handen.





5. Opstaan en gaan zitten

Doel: oefenen van opstaan en gaan zitten, versterken van de beenspieren, trainen van balans en spierkracht.

Opstaan

Schuif naar voren in de stoel. Zet de voeten een stukje uit elkaar. Zet ze iets naar achteren, onder de knieën. Zet af aan de armleuning. Ga staan.



LET OP Ga goed achterin de stoel zitten.
Niet neerploffen!

Gaan zitten

Ga dicht bij de stoel staan, liefst met de kuiten tegen de stoel. Pak de armleuning vast. Ga langzaam zitten.

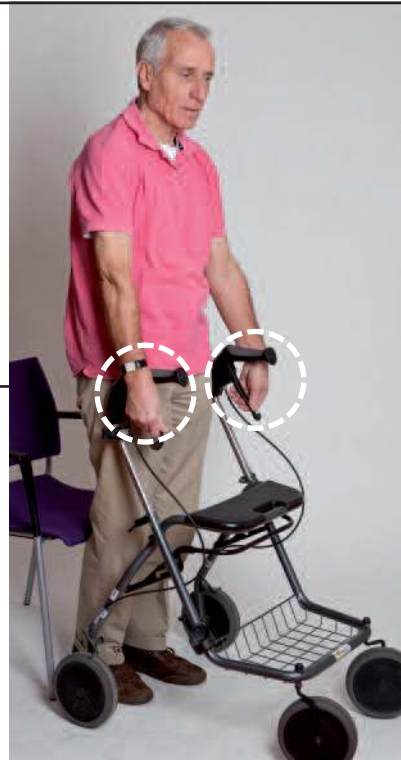


VARIATIE Bouw geleidelijk op. Begin met 2 x en ga door tot 5 x. Als dit goed gaat, doe de oefening dan ook zonder gebruik van de armleuningen.

TIP Pak voor u gaat staan met 1 hand de leuning vast en met de andere hand de rollator.

Met rollator

Zorg dat de rollator dicht voor u staat. Ga staan en pak dan pas de rollator. Strek de knieën goed door zodat u stabiel staat.



LET OP Zet de rollator op de rem.



6. Lopen

Doel: verbeteren van de loopvaardigheid en vergroten van de conditie.

1 Loop regelmatig een stukje door de kamer, over de gang van de afdeling of door uw huis.



LET OP Overleg met uw therapeut of u met of zonder rollator kunt lopen. Bespreek ook of u met of zonder begeleider gaat lopen.

2 Bouw langzaam op. Begin met 2 á 3 x per dag een klein stukje. Loop steeds iets verder.



TIP Als u na het lopen niet moe bent, kunt u de volgende keer een stukje verder lopen. Loop niet te ver op de heenweg, u moet ook nog terug.

VARIATIE Als binnen lopen goed gaat kunt u naar buiten gaan.





7. Traplopen

Doel: verbeteren van het traplopen, vergroten van de conditie en versterken van de beenspieren.

1 Bijstappen Begin met het goede been. Zet de voet op de eerste trede. Zet de andere voet erbij. Omlaag: Begin met het aangedane been. Zet de voet een trede naar beneden. Sluit de andere voet aan.



! **LET OP** Doe deze oefening eerst met uw therapeut. Overleg of het veilig is om zonder begeleider te oefenen.

2 Doorstappen Stap met een been op de eerste trede. Stap met het andere been op de volgende trede. Ga zo door. Omlaag: Begin bovenaan de trap. Stap eerst met het ene en daarna met het andere been een trede naar beneden.

! **LET OP** Houd de trapleuning met uw goede hand vast. Kies om te oefenen een trap met de leuning aan uw goede kant.



! **LET OP** Keer niet halverwege de trap om. Ga liever achteruit naar beneden.

TIP Tel de treden van de trap. Stel dat de trap 10 treden heeft, oefen dan eerst tot u 10 x achter elkaar de eerste trede op en af kunt stappen zonder moe te worden. Loop dan pas de hele trap op naar boven.



8. Aankleden (staand)

Doel: aangedane arm en hand gebruiken bij dagelijkse handelingen, trainen van het evenwicht.

Klaarleggen: kleding.



LET OP Doe deze oefening alleen als zittend aankleden goed gaat. U moet stevig op de benen staan en geen moeite hebben om uw evenwicht te bewaren. Doe dit de eerste keren samen met een begeleider.

TIP Ga vlak voor het bed of de stoel staan, zodat u kunt gaan zitten als u uw evenwicht verliest of moe wordt.

1 Ga staan.
Trek uw bovenkleding aan.
Steek eerst de aangedane arm in de mouw.



TIP Ga met de goede kant dicht bij het bed of de stoel staan, zodat u indien nodig kunt steunen.

2 Trek uw broek of rok aan.

