

Inleiding

U bent opgenomen of onder behandeling in het Leids Universitair Medisch Centrum. Wanneer u door uw opname minder aan lichaamsbeweging doet, kan uw conditie achteruit gaan. Door actief te blijven, vermindert u de nadelige gevolgen van een opname in het ziekenhuis. Wanneer het erg moeilijk voor u is om het bewegen te hervatten kan uw arts de fysiotherapeut inschakelen tijdens of na de ziekenhuisopname. In deze folder staat beschreven hoe u zelf kunt (blijven) bewegen tijdens en na uw behandeling in het ziekenhuis.

1. Waarom is bewegen goed voor de gezondheid?

Regelmatig bewegen draagt bij aan het onderhouden en verbeteren van uw lichamelijke conditie. Hierdoor kunt u uw dagelijkse activiteiten gemakkelijker uitvoeren. Bewegen kan een belangrijke bijdrage leveren aan de vermindering van o.a. het vetpercentage en het cholesterolgehalte in het bloed, waardoor het risico op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of beroerte, en de kans op suikerziekte (diabetes) afneemt. Ook heeft bewegen een belangrijk positief effect op uw botten, gewrichten en spieren. Zo houdt bewegen de botten sterk omdat het botontkalking (osteoporose) tegengaat. Daarnaast zorgt bewegen voor soepele gewrichten en sterkere spieren.

2. Trainingsvormen

Er zijn diverse trainingsvormen waarmee u uw lichamelijke conditie kunt opbouwen. Door het trainen van uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en lenigheid kunt u dagelijkse activiteiten beter uitvoeren. Om

activiteiten zoals lopen, traplopen of fietsen langer vol te kunnen houden, is het verstandig uw uithoudingsvermogen te trainen. Dit kunt u doen door bijvoorbeeld regelmatig een langere wandeling te maken, waarbij uw hartslag en ademhaling sneller gaan.

3. Doel

Er bestaat een landelijke norm van gezond bewegen: de Nederlandse Norm van Gezond Bewegen (NNGB). Wij hanteren deze norm als uitgangspunt om gezond beweeggedrag te stimuleren. Mogelijk haalt u de norm nog niet. Daarom kunnen uw activiteiten tijdens of na uw opname wellicht bijgesteld worden om steeds dichterbij de beweegnorm in de buurt te komen. Omdat hierbij met uw persoonlijke situatie rekening gehouden moet worden, kan het verstandig zijn om advies te vragen van een fysiotherapeut. In het algemeen geldt dat alle extra lichaamsbeweging zinvol is.

De NNGB geeft de minimale eisen voor gezond bewegen aan.

Leeftijdscategorie	Norm
volwassenen (18-55 jaar)	In totaal een half uur matig intensieve beweging op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Bijvoorbeeld wandelen met 5 á 6 kilometer per uur (dus flink doorwandelen) en fietsen met 15 km/u.
ouderen (55-plussers)	In totaal een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf maar bij voorkeur alle dagen van de week. Bijvoorbeeld wandelen met 3 á 4 kilometer per uur en fietsen met 10 km/u.

U beweegt matig intensief als u sneller gaat ademen, u het warmer krijgt en uw hartslag hoger wordt. U moet wel kunnen blijven praten en raakt dus niet buiten adem. Het is niet perse nodig dat u de matig intensieve bewegingsactiviteit aaneengesloten uitvoert.

4. Geleidelijk uitbreiden van de lichamelijke activiteiten

Tijdens uw opname

Tijdens uw opname is het van belang om de bewegingen die u in het dagelijks leven vaak uitvoert als eerste te optimaliseren. Dit houdt in dat u het opstaan uit een bed of stoel, het lopen en eventueel het traplopen regelmatig zelfstandig moet doen. Als het niet lukt kunt u hierbij hulp krijgen van de verpleegkundige. Op verwijzing van uw behandelend arts kan ook de fysiotherapeut ingeschakeld worden. Indien nodig kunt u bij het lopen gebruik maken van een loophulpmiddel, zoals een rollator, kruk of looprek. Niet iedereen revalideert even snel. De één

start met een aantal meters op de kamer, bijvoorbeeld door naar de badkamer of toilet te lopen. Dit breidt u geleidelijk uit, waarbij u goed uw lichamelijke grenzen in de gaten houdt (zie punt 8). Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat u driemaal daags een halve ronde over de afdeling loopt en geleidelijk uitbreidt naar elk uur een hele ronde over de afdeling. Voor de ander kost het bewegen minder moeite en kan al direct gestart worden met een ronde lopen over de afdeling en vervolgens in overleg met de verpleging ook buiten de afdeling. Het traplopen als voorbereiding op uw ontslag naar huis kan eventueel samen met de fysiotherapeut geoefend worden (op verwijzing van de behandelend arts).

We nodigen u uit om zoveel mogelijk uw normale dagpatroon te volgen. Dit kan betekenen dat u gevraagd wordt om regelmatig uit bed te zijn, aan tafel te eten en uw eigen kleding te dragen. Drains en infusen hoeven hierbij geen belemmering te vormen. Overleg hierover met uw verpleegkundige.

Ter ondersteuning kunt u gebruik maken van diverse middelen die wij u aanbieden tijdens uw opname. U kunt bijvoorbeeld dagelijks meebewegen met de film 'Beweeg mee met het LUMC' of regelmatig oefenen met de Physitrack app. Kijkt u ook eens op onze website;

<https://www.lumc.nl/org/fysiotherapie/Research/FLITZ/>

Na ontslag

Om uw conditie thuis verder op te bouwen is het belangrijk dat u een activiteit uitkiest waar u zich prettig bij voelt. Dat maakt het gemakkelijker om deze activiteit vol te houden. Het is verstandig om met kleine stappen te beginnen. Start bijvoorbeeld met 5 minuten matig intensief te bewegen. Dit betekent dat het bewegen wel comfortabel is, maar intensiever dan normaal. U loopt 5 minuten per keer, vier tot zes keer per dag. Geleidelijk aan verhoogt u het tempo, en beweegt u ook wat langer. Dit doet u bijvoorbeeld met 5 minuten verlenging als u daar aan toe bent. Het doel is om uiteindelijk vijf keer per week in totaal 30 minuten matig intensief te bewegen.

5. Voorbereidingen

Hoe kunt u zich voorbereiden?

- Let erop dat u zich comfortabel kleedt. Dit betekent dat u gemakkelijk zittende kleding aantrekt. Trek schoenen aan die stevig aan uw voeten blijven zitten.
- Als u een verminderd evenwicht heeft, is het van belang om de juiste hulpmiddelen te gebruiken, zoals een rollator.
- Indien u voor de eerste keer na uw ontslag uit het ziekenhuis buiten gaat bewegen, is het verstandig om dit samen met iemand te doen. Mogelijk is uw stabiliteit nog niet optimaal en de indrukken die u buiten opdoet of de ongelijke ondergrond kunnen u wellicht nog extra uit balans brengen
- Doe het een half uur voor de lichamelijke inspanning en een half uur erna rustig aan.

6. Hoe intensief beweegt u?

Met een borgschaal (zie tabel op de volgende pagina) kunt u bepalen hoe u de inspanning ervaart. Het is een handig hulpmiddel waarbij u een cijfer geeft aan de zwaarte van uw inspanning.

Zoek het getal op de schaal dat het best weergeeft hoe u zich voelt direct na uw activiteiten. Vindt u de inspanning redelijk zwaar, dan ervaart u dat als een 13. Als u het minder zwaar vindt dan redelijk zwaar (13), maar wel zwaarder dan tamelijk licht(11) dan geeft u de inspanning het cijfer 12.

Probeer te starten met een inspanningsniveau van 12-13 en dit geleidelijk uit te breiden naar 14. Hoger dan 14 is over het algemeen niet nodig.

7. Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u goed let op de signalen die het lichaam geeft. Bij inspanning gaat uw lichaamstemperatuur iets omhoog, kunt u gaan zweten, krijgt u een hogere hartslag en gaat u sneller ademen. U moet echter wel stoppen met de inspanning als u...

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

- pijn op de borst heeft en pijn in de arm
- meer dan normale pijn heeft in het geopereerde gebied
- als uw wond meer vocht produceert dan normaal

Fragment uit de film 'Beweeg mee in het LUMC'



- last krijgt van abnormale vermoeidheid
- kortademigheid heeft die niet in verhouding staat tot de inspanning
- duizelig wordt
- overmatig zweet
- misselijker wordt

Pijn in de uren na het bewegen (napijn) kan een graadmeter zijn voor de intensiteit waarmee bewogen is. Mocht u meer dan 2 uur napijn hebben, dan moet uw inspanning de volgende keer minder zwaar zijn. U mag wel voelen dat u een inspanning heeft geleverd, maar u mag niet overmatig vermoeid zijn.

8. Volhouden van lichamelijke activiteiten

De meeste mensen hebben positieve ervaringen met bewegen en voelen zich er beter door.

Hieronder een aantal tips om het wellicht gemakkelijker te maken om het bewegen vol te houden.

- Als het moeilijk is om het bewegen vol te houden vanwege tijdgebrek, plan de activiteit dan van tevoren en probeer er een gewoonte van te maken. Maak het onderdeel van uw dagelijkse routine.
- Probeer een activiteit waaraan u plezier beleeft.
- Breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld lopen af met fietsen.

- Stel doelen voor uzelf op (bv. naar de winkel lopen)
- Probeer uw motivatie vast te houden: schrijf de redenen op die u heeft om te starten met bewegen en lees deze regelmatig nog eens door.
- Herken belemmeringen die u ervaart bij het volhouden van het bewegen. Probeer oplossingen te vinden voor deze barrières.
- Vraag iemand anders om met u mee te gaan, bijvoorbeeld een familielid, een vriend of collega. Of kijk op www.beweegmaatje.nl
- Beloon uzelf.
- Wees niet te streng voor uzelf.

9. Vragen?

Wij hopen dat de informatie in deze folder een bijdrage levert aan uw herstel. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan contact op met FLITZ@lumc.nl of bel de beweegcoach 071-5298300.

10. Ter herinnering;

De film 'Beweeg mee in het LUMC' wordt dagelijks uitgezonden op de patiënten televisie. De tijden zijn;

9.00 uur (lenigheid)

11.00 uur (lenigheid)

13.00 uur (lenigheid)

14.00 uur (kracht)

16.00 uur (kracht)

18.00 uur (kracht)

En volg uw oefenprogramma middels de app Physitrack. www.physitrack.nl