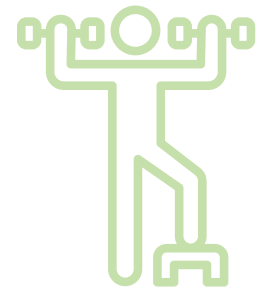
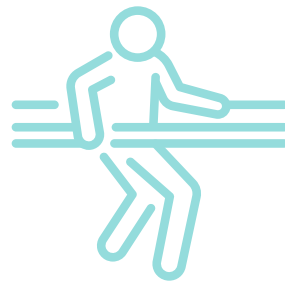


# ► Bewegen en eten als basis voor uw herstel

Revalidatiehandboek tijdens en na uw ziekenhuisopname





# Revalidatiehandboek: Bewegen en eten als basis voor uw herstel

Dit revalidatiehandboek is bedoeld voor iedereen die door ziekte een periode in het ziekenhuis ligt of heeft gelegen. Het is voor u een handleiding om u te helpen in uw weg naar herstel. U kunt het gebruiken in de periode dat u nog bent opgenomen in het ziekenhuis, maar het biedt u juist ook ondersteuning in de eerste zes weken, nadat u uit het ziekenhuis bent ontslagen. De fysiotherapeut vanuit de praktijk of revalidatieinstelling kan u hierbij helpen.

**Dit revalidatiehandboek bevat 6 hoofdstukken, waarbij verschillende thema's aan bod komen, namelijk:**

## **1 Informatie over de invloed van een ziekenhuisopname op uw algehele functioneren**

In dit hoofdstuk wordt er kort uitgelegd wat voor een enorme impact een ziekenhuisopname kan hebben op uw lichaam.

## **2 Ademhalings- en ontspanningsoefeningen**

Een ziekenhuisopname kan veel spanning met zich mee brengen, zowel tijdens de opname als na de opname. Daarnaast kan het zijn dat uw ademhaling door uw ziekte een lange tijd niet vanzelfsprekend is (geweest). In dit hoofdstuk krijgt u handvaten mee voor zowel ademhalings- als ontspanningsoefeningen die u uit kunt voeren.

## **3 Revalidatie tijdens uw opname in het ziekenhuis**

In dit hoofdstuk kunt u praktische oefeningen vinden die u zowel in lig als in zit kunt uitvoeren.

## **4 Revalidatie na uw opname in het ziekenhuis – opbouw per week**

Per week krijgt u oefeningen mee die u op weg helpen in uw herstel. Daarnaast kunt u hier invullen in hoeverre u de dagelijkse activiteiten weer op kunt pakken.

## **5 Het belang van voeding voor uw herstel**

Energie- en eiwitverrijkte voeding zijn noodzakelijk voor een goed herstel. In dit hoofdstuk krijgt u hier kort wat uitleg over. Daarnaast zijn er folders beschikbaar waarop uitgebreid beschreven staat wat de juiste keus is.

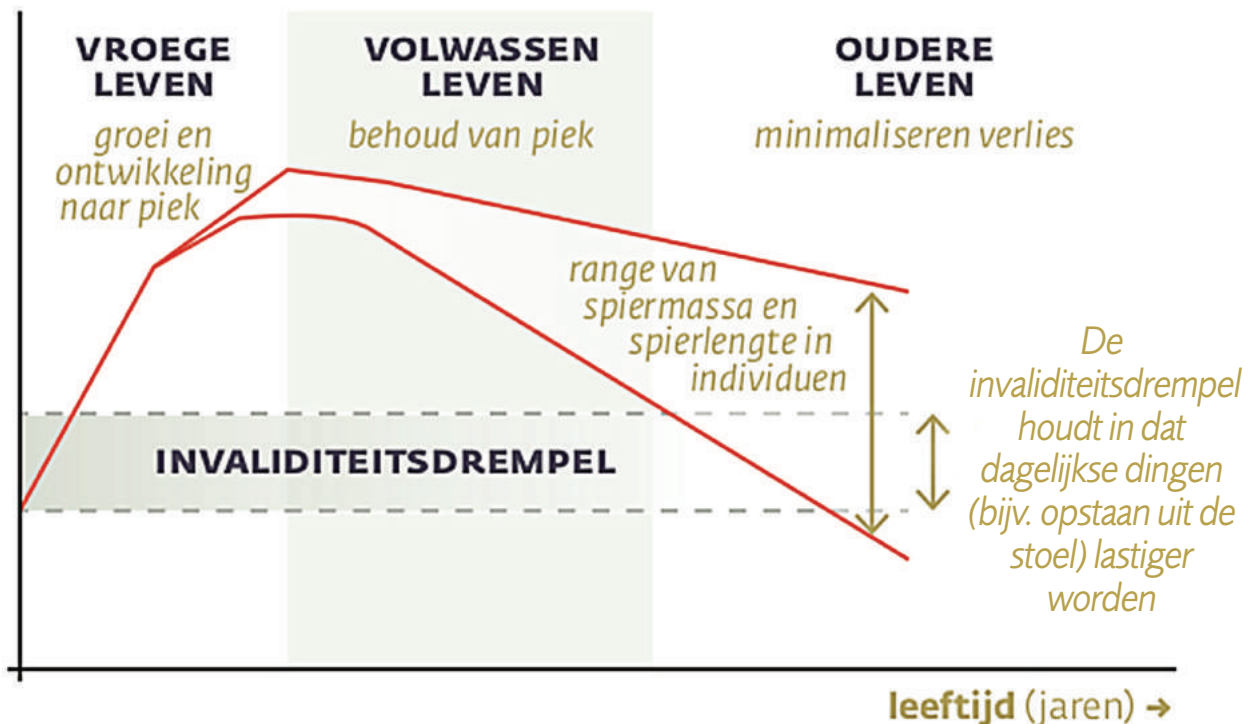
## **6 Oefeningen voor uw mentale gesteldheid en ontspanning**

In dit hoofdstuk komen er uitgebreide oefeningen/uitleg en handvaten aan bod als u veel last heeft van slapeloosheid, spanning, prikkelbaarheid, angst en somberheid. Deze klachten kunnen zowel kort na de ziekenhuis opname als ook na langere tijd ontstaan.

## 1 Informatie over de invloed van een ziekenhuisopname op uw algehele functioneren

Een (langdurige) ziekenhuisopname is voor de meeste mensen en hun familieleden een ingrijpende gebeurtenis. Daarnaast heeft dit vaak een enorme impact op uw algehele functioneren. De grootste boosdoener hierbij is bedrust. Het verlies van spiermassa (en spierkracht) gaat razendsnel: per week kun je vijf procent van je spiermassa kwijtraken en in zes weken zelfs 40 procent. Hoe ouder we worden, hoe sneller dit verlies optreedt. Uw ziektebeeld en een slechte inname van voeding kan dit proces van afbraak van spiermassa versnellen. Echter heeft lang in bed liggen ook invloed op andere systemen in het lichaam. De doorbloeding werkt slechter, de longen ontplooiën minder en er is meer kans op urineweginfecties, darmverstoppingen, verwardheid, huidirritatie en doorligwonden. Om dit te voorkomen is het belangrijk om zo snel mogelijk weer in beweging te komen, maar daarnaast ook te zorgen dat u voldoende voeding en vocht binnen krijgt. Bewegen en eten is namelijk de basis voor uw verdere herstel, wij helpen u hierbij graag op weg!

### ↑ spiermassa en spierlengte



## 2 Ademhaling- en ontspanningsoefeningen

### Ademhalingssoefening ter bevordering van een ontspannen ademhaling

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

Hieronder wordt omschreven hoe u tot een ontspannen en bewuste ademhaling kunt komen:

#### Oefening 1: Rustige ademhaling

- 1) Zet het hoofdeinde van uw bed rechtop of ga zitten in een stoel. Ontspan uw schouders zoveel mogelijk.
- 2) Adem in door de neus en adem uit door de mond. Als uw neus verstopt is ademt u in door de mond. → U hoeft niet te blazen!
- 3) Als u inademt voelt u uw buik uitzetten. Als u uitademt trekt uw buik weer in.
- 4) Leg 1 hand op uw borstkas en 1 hand op uw buik. Zo kunt u controleren of u het goed doet.
- 5) Adem zo 2 minuten in een rustig tempo door.



**Tip: Als u een mobiele telefoon heeft zouden deze (gratis) apps u kunnen helpen bij de ontspanning- en ademhalingsoefeningen:**



VGZ Mindfulness coach – met name bodyscan



Meditation moment



Meditatie en ontspanning

## Ademhalingsoefening

Deze ademhalingsoefeningen kunt u enkele keren per dag herhalen afhankelijk van de vermoeidheid. Indien mogelijk mag u dit om de 2 uur oefenen.

### Oefening 1: Dieper ademhalen en drie tellen vasthouden

- 1) Adem door de neus diep in. Uw longen vullen zich nu helemaal met lucht. U kunt uw longen in één ademhaling vullen. Maar u kunt de lucht ook in drie keer opsnuiven zonder tussendoor uit te ademen.
- 2) Als uw longen helemaal gevuld zijn hou dan uw adem drie tot vijf tellen vast.
- 3) Adem dan pas (rustig) uit.
- 4) Herhaal deze oefening 5-8x achter elkaar.

### Oefening 2: Bij heftige benauwdheid. Pursed Lip Breathing. (PLB)

- 1) U kunt proberen door rustig in 4 tellen diep in te ademen door de neus en daarna door licht gesloten lippen langzaam tegen een lichte weerstand uit te blazen.
- 2) U mag hier zeker 4 tot 8 tellen over doen.
- 3) Herhaal dit ook 4-5x.

### Oefening 3: Huffen en hoesten (deze oefening doet u alleen als u last heeft van slijm!)

Huffen en hoesten zijn twee manieren om het slijm dat in de longen en luchtwegen is achtergebleven af te voeren. Huffen is een lange sterke uitademing vanuit de keel en voelt vaak prettiger aan dan hoesten. Deze oefening kunt u vergelijken met het bewasemen van een bril als u deze schoonmaakt. Maar dan krachtiger uitgevoerd.

#### Hoe oefent u het huffen?

- 1) Adem diep in. Uw longen zijn helemaal gevuld met lucht.
- 2) Open uw mond breed.
- 3) Stoot de lucht krachtig uit met open keel. Hierbij mag u niet uw stem gebruiken.
- 4) U kunt het huffen variëren in lengte (in 2 of 3x) en kracht (hard of zacht).
- 5) Krijgt u bij het huffen een hoestprikkel? Hoest dan krachtig uit (u mag het slijm uit spugen maar ook doorslikken).

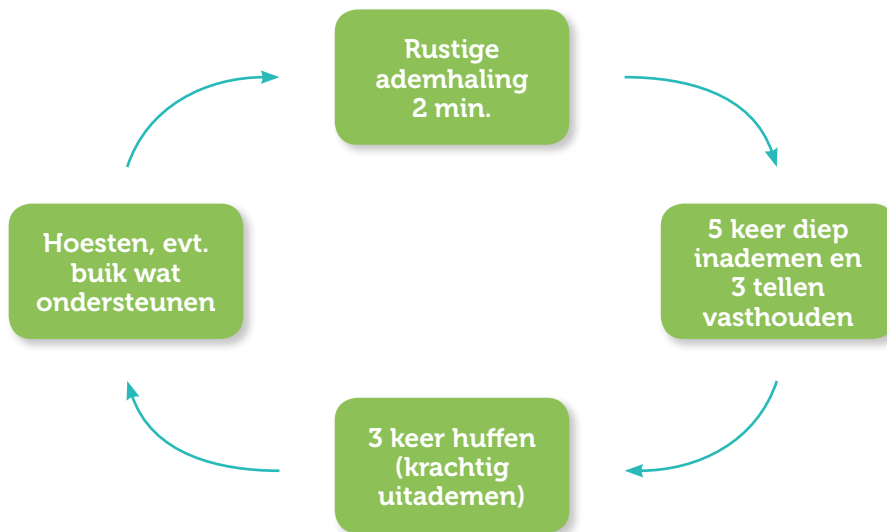
#### Hoe oefent u het hoesten?

- 1) Plaats beide handen aan de zijkant van uw ribben (flanken).
- 2) Adem diep in, bij voorkeur door de neus.
- 3) Hoest en druk tegelijkertijd met beide handen stevig tegen uw ribben.
- 4) Probeer goed en krachtig door te hoesten.
- 5) Wanneer het lukt om slijm op te hoesten, mag u dit doorslikken of uitspugen.



### Volgorde van de adem- en hoest-oefeningen:

- 1) Start met 2 minuten een rustige ademhaling (openen van de luchtwegen en longen)
- 2) Probeer 5 x diep in te ademen en de adem 3 tellen vast te houden.
- 3) Daarna 3 x huffen = krachtig uitademen (het slijm uit de longen afvoeren)
- 4) En indien er een hoestprikkel komt 3 x proberen het slijm op te hoesten (het slijm uit de longen verwijderen, het kan ook zijn dat u geen last heeft van slijm, dan houdt u het bij de adem oefeningen).



U kunt deze oefeningen ook op YouTube zien. Het filmpje is in het Engels en laat de oefeningen duidelijk zien. Wilt u dit zien? Ga dan in de zoekbalk van YouTube naar: ACBT en bekijk het filmpje van Active Cycle of Breathing Technique (ACBT) van NHS University Hospitals Plymouth Physiotherapy

**In het Nederlands is deze te bekijken op: <https://www.youtube.com/watch?v=zYNBxshgd8>**

### Handige tips:

- ▶ Wissel regelmatig van houding.
- ▶ Oefen met aandacht en let erop goed door te ademen. Pas op dat u de adem niet vasthoudt.
- ▶ Rechtop of voorover zitten kan de ademhaling verlichten.
- ▶ Het bed kan in andere standen gezet worden om u te helpen met afwisselen van de houding of meer rechtop zitten.
- ▶ Zodra u zich wat fitter voelt, kunt u kleine stukjes op de kamer lopen. Het is belangrijk dat u hierbij rustig doorademt.

### 3 Revalidatie tijdens uw opname in het ziekenhuis

#### “Blijf (waar mogelijk) in beweging tijdens uw ziekenhuisopname”

Iedereen weet wel dat bewegen gezond is. Je wordt er sterker van en je voelt je er beter door. Ook als je ziek bent is bewegen belangrijk, uw lichaam kan waarschijnlijk minder aan dan normaal, kies dan de oefeningen uit die u op dit moment comfortabel kunt blijven uitvoeren.

Als het mogelijk is, verzorgt u uzelf in de badkamer en loopt u naar het toilet, vraag hierbij gerust hulp als dit nog niet zelf lukt.

Daarnaast kunt u tijdens uw opname wel blijven bewegen op maat, naarmate u herstelt, kunt u de oefeningen gaan verzwaren. U kunt in eerste instantie starten met de oefeningen die staan op de herstelposter (zie hieronder). Als deze te makkelijk worden voor u, start u met de oefeningen in zit en/of in stand.

#### Merkt u dat tijdens het oefenen het niveau te hoog is voor u?

Kies dan voor de oefeningen terwijl u ligt of doe alleen de oefeningen die goed gaan.

#### Was het niveau van de oefeningen te laag voor u?

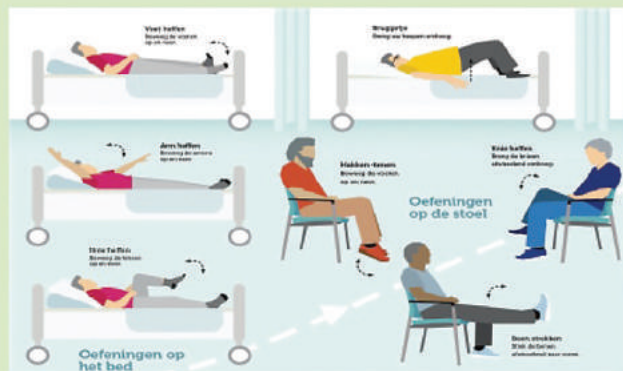
Probeer dan de volgende keer de oefening te verzwaren door vijftien herhalingen uit te voeren en eventueel een gewicht te gebruiken (bijvoorbeeld een waterflesje/gewichtje).

Als u stabiel kunt staan, kunt u de meeste oefeningen ook in stand proberen.

### ► Bewegen en eten als basis voor uw herstel

Als u een week in bed ligt kunt u wel 10% spiermassa verliezen.  
Het is belangrijk voor uw herstel om zo snel mogelijk (eiwitrijke) voeding binnen te krijgen en te gaan bewegen.

#### Beweegoefeningen: 3 keer per dag



#### Voedingstips:

- Kies voor eiwit- en calorierijke voeding en dranken (melk, chocolademelk, vruchtensmoothie, kwark, pap, (verrijkte) soep).
- Kies een eiwitrijke nutridrink in een smaak die u lekker vindt.
- Eten kost veel energie, probeer vaak kleinere porties gedurende de dag te eten.
- Vraag hulp bij het eten als het u veel moeite kost.
- Neem rustig de tijd voor het eten en drinken.
- Ga goed rechtop zitten tijdens eetmomenten, ook als u drinkt.
- Probeer te drinken uit een normale beker. Lukt dit niet, dan kunt u een rietje krijgen.
- Zie voor verdere uitleg over voeding bij herstel het filmpje 'Hap voor Hap' op uw iPad.
- De rooservicemedewerker kan u hierbij helpen.

#### Ademoefeningen: Elk uur herhalen



#### 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.

Ga zo rechtop mogelijk zitten (kan zowel in bed als op de stoel)

3-5 keer rustig inademen met de handen op de buik – 3 sec. vasthouden en weer rustig uitademen.

Even rusten

3-5 keer rustig inademen met de handen op de buik – 3 sec vasthouden en stevig uitblazen.

Wanneer u last heeft van slijm, kan dit u helpen ophoesten:

Na deze ademoefening probeert u te hoesten of huffen (met open mond en keel lucht uitstoten).

Wat druk geven op uw buik kan u helpen met ophoesten.

#### Handige tips:

- Wissel regelmatig van houding.
- Rechtop of voorover zitten kan de ademhaling verlichten.
- Het bed kan in andere standen gezet worden om u te helpen met afwisselen van de houding of meer rechtop zitten.



## ► Oefeningen in liggende positie

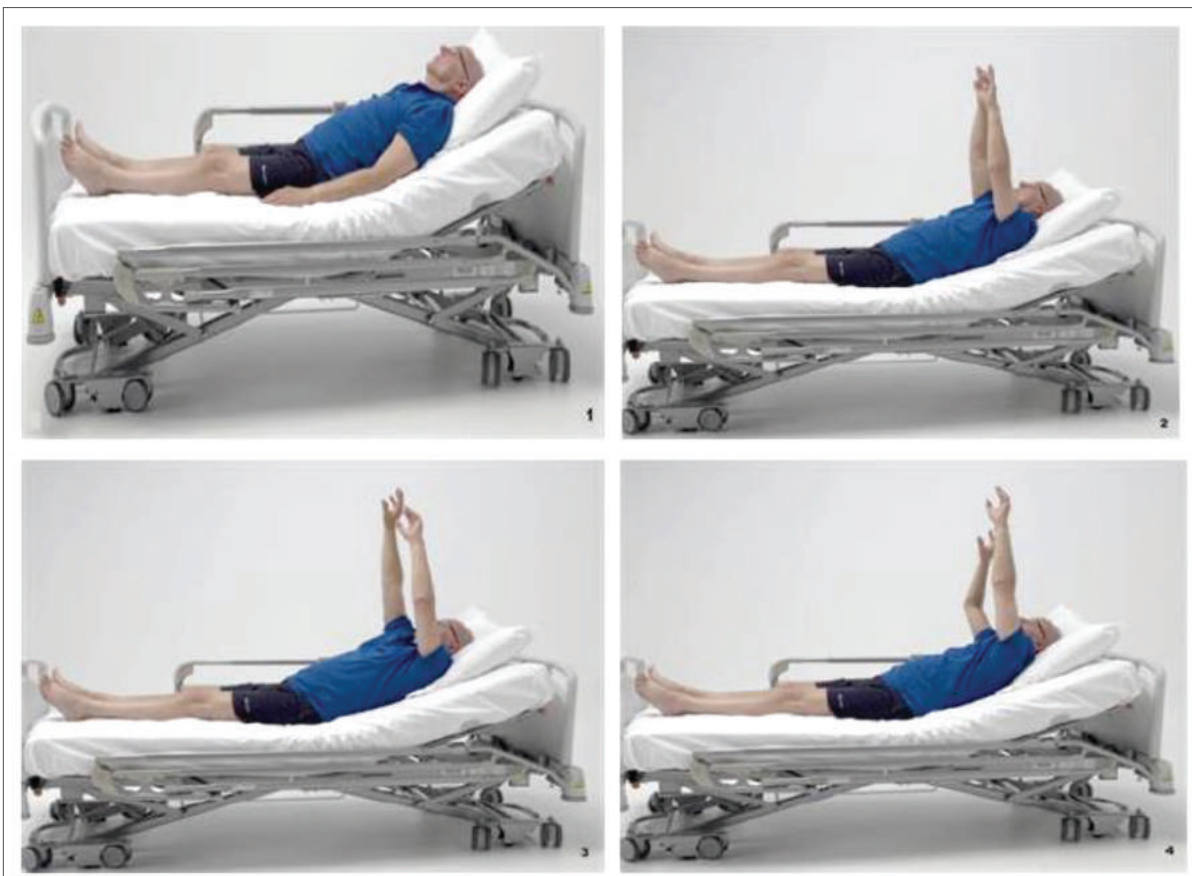
### Oefening 1: Enkels bewegen

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt
2. Trek één voet naar u toe en houd dit 5 seconden vast
3. Ontspan en wissel van voet
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag



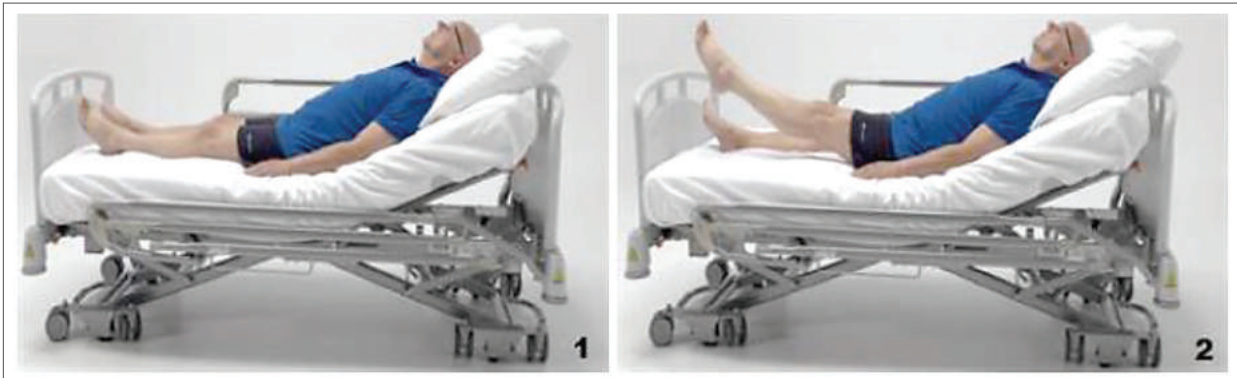
### Oefening 2: Appels plukken

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt
2. Beweeg beide armen om en om omhoog en probeer nu een denkbeeldige appel te plukken
3. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag



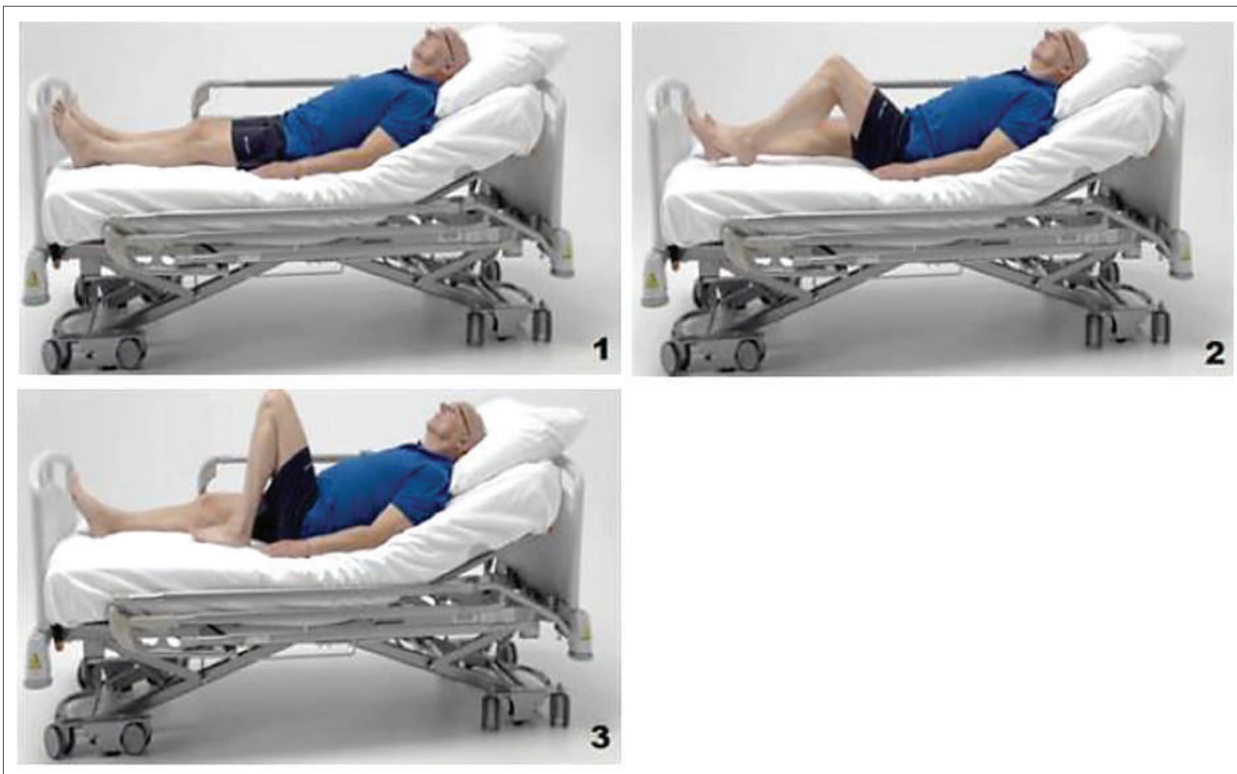
### Oefening 3: Benen heffen

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt
2. Beweeg één been gestrekt naar boven, zo ver als comfortabel voelt
3. Beweeg het been daarna langzaam weer terug in de beginpositie en wissel van been
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag



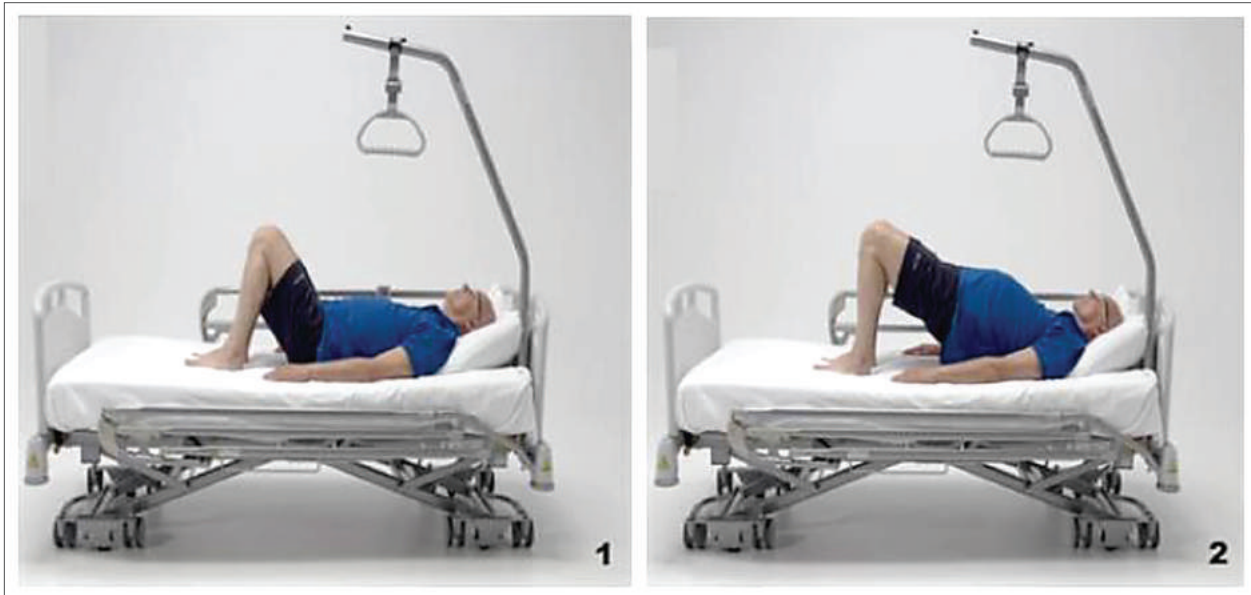
### Oefening 4: Knie en heup buigen

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt
2. Schuif uw voet richting uw bil en buig hierbij vanuit uw heup en knie
3. Probeer uw voet zo dicht mogelijk naar u toe te schuiven
4. Beweeg rustig terug en wissel van been
5. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag



## Oefening 5: Bruggetje maken

1. Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en uw voeten plat op het matras. Leg de armen naast u neer
2. Hef uw heupen de lucht in en trek de navel naar binnen
3. Houd deze brug 5 seconden vast en zak rustig naar beneden
4. Herhaal deze beweging 5x, bij voorkeur 3x per dag



## ► Oefeningen in zittende positie

### Oefening 1: Appels plukken

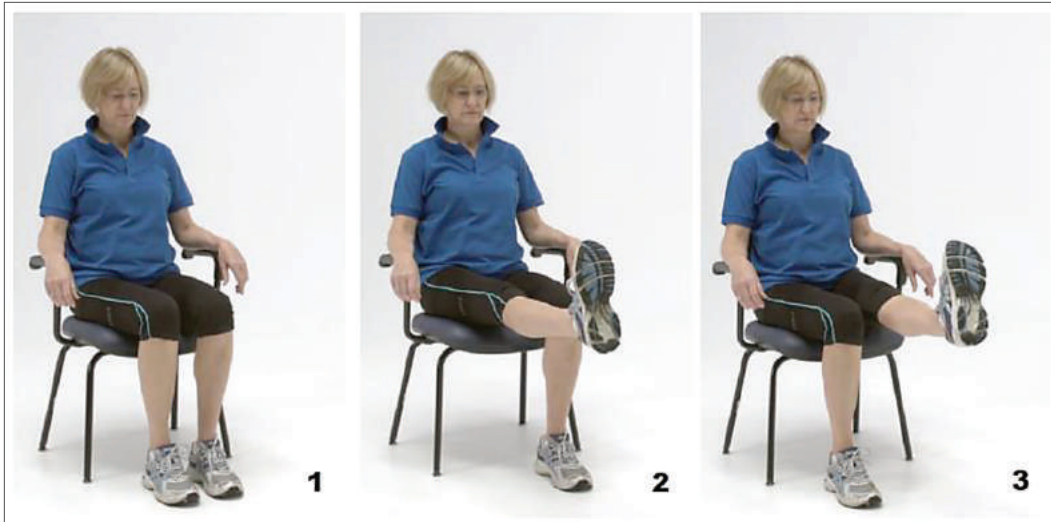
1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed
2. Beweeg beide armen om en om omhoog en probeer nu een denkbeeldige appel te plukken
3. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag





## Oefening 2: Knie strekken

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed
2. Strek uw knie, trek de tenen naar u toe en houd deze positie 10 seconden vast
3. Wissel van been en herhaal 10x, bij voorkeur 3x per dag



## ► Oefeningen in staande positie

### Oefening 1: Been heffen

1. Ga staan en pak een tafel/bed of stoel vast voor steun
2. Til uw been op tot heuphoogte
3. Herhaal deze beweging 10x per been, bij voorkeur 3x per dag



## Oefening 2: Been zijwaarts/achterwaarts heffen

1. Ga staan en pak een tafel/bed of stoel vast voor steun
2. Hef uw been naar achteren. Na een korte rustpauze kunt u het been zijwaarts heffen
3. Herhaal deze beweging 10x per been, bij voorkeur 3x per dag



## Oefening 3: Squatbeweging aan bed

1. Ga staan naast uw bed. Als dit nog niet lukt kunt u ook aan tafel gaan staan vlakbij uw stoel
2. Zak iets door uw knieën alsof u wilt gaan zitten, en kom weer tot stand
3. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag



Deze (en meer) oefeningen kunt vinden op:  
<https://www.youtube.com/user/deventerziekenhuis/videos>





## ▶ Weekprogramma

**U kunt gaan bijhouden hoe uw herstel vordert in uw dagelijkse activiteiten. Om dit voor u zelf meetbaar te maken, kunt u onderstaand schema in vullen. Hierop kunt u 3 dingen aangeven:**

- 1) Kunt u de onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) uitvoeren?  
Alleen als u de activiteit goed kunt uitvoeren, kunt u deze aanvinken.
- 2) Hoe zwaar ervaart u het uitvoeren van deze activiteiten?  
Om hier een cijfer aan te geven kunt u onderstaande BORG schaal gebruiken. Hierbij scoort u hoe inspannend u de activiteit ervaart van 0 (niet zwaar) tot 10 (te zwaar).
- 3) Vanaf wanneer was dit weer mogelijk?  
Vanaf welke datum kon u deze activiteit weer zonder problemen uitvoeren?

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar 1-10		Vanaf wanneer was dit weer mogelijk?
		week 1	week 6	
1. Aan- en uitkleden	<input type="checkbox"/>			
2. Persoonlijke verzorging	<input type="checkbox"/>			
3. Omdraaien in bed	<input type="checkbox"/>			
4. Opstaan (uit een stoel)	<input type="checkbox"/>			
5. Bukken	<input type="checkbox"/>			
6. Hurken	<input type="checkbox"/>			
7. Lopen in huis	<input type="checkbox"/>			
8. Traplopen	<input type="checkbox"/>			
9. Buitenshuis lopen op effen terrein	<input type="checkbox"/>			
10. Rennen	<input type="checkbox"/>			
11. Fietsen	<input type="checkbox"/>			
12. Boodschappen doen	<input type="checkbox"/>			
13. Stofzuigen	<input type="checkbox"/>			

0	Rust
1	Heel Licht
2	Licht
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	Zwaar
7	Heel Zwaar
8	Heel waar
9	Heel Heel Zwaar
10	Maximaal

## 1) Ademhaling: dagelijks oefenen (zie ook hoofdstuk 2)

### Oefening 1: Rustige ademhaling

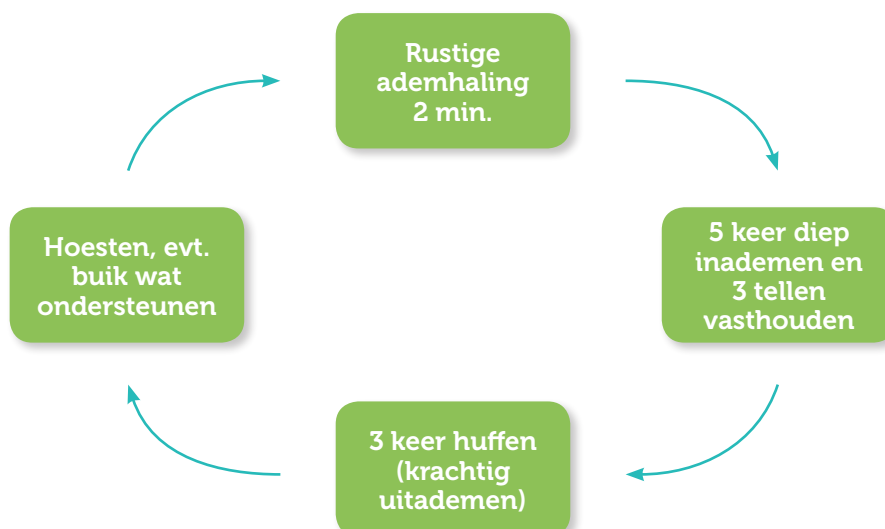
- 1) Zet het hoofdeinde van uw bed rechtop of ga zitten in een stoel. Ontspan uw schouders zoveel mogelijk
- 2) Adem in door de neus en adem uit door de mond. Als uw neus verstopt is ademt u in door de mond. ☒ U hoeft niet te blazen!
- 3) Als u inademt voelt u uw buik uitzetten. Als u uitademt trekt uw buik weer in.
- 4) Leg 1 hand op uw borstkas en 1 hand op uw buik. Zo kunt u controleren of u het goed doet
- 5) Adem zo 2 minuten in een rustig tempo door

### Oefening 2: Dieper ademhalen en drie tellen vasthouden

- 1) Adem door de neus diep in. Uw longen vullen zich nu helemaal met lucht. U kunt uw longen in één ademhaling vullen. Maar u kunt de lucht ook in drie keer opsnuiven zonder tussendoor uit te ademen
- 2) Als uw longen helemaal gevuld zijn hou dan uw adem drie tot vijf tellen vast.
- 3) Adem dan pas (rustig) uit
- 4) Herhaal deze oefening 5-8x achter elkaar

### Hierna volgt een adem- en hoest oefeningen:

- 1) Start met 2 minuten een rustige ademhaling (openen van de luchtwegen en longen)
- 2) Probeer 5 x diep in te ademen en de adem 3 tellen vast te houden.
- 3) Daarna 3 x huffen = krachtig uitademen (het slijm uit de longen afvoeren)
- 4) En indien er een hoestprikkel komt 3 x proberen het slijm op te hoesten (het slijm uit de longen verwijderen, het kan ook zijn dat u geen last heeft van slijm, dan houd u het bij de ademoefeningen).



## 2) Functionele oefeningen/uthoudingsvermogen: 3 keer per week oefenen

Functionele oefeningen zijn oefeningen die gebaseerd zijn uit bewegingen uit het dagelijkse leven. Deze oefeningen helpen u om de dagelijkse activiteiten (opstaan vanuit een stoel/traplopen) makkelijker te kunnen uitvoeren. De fysiotherapeut bepaalt samen met u hoe dit verder op te bouwen.

### Oefening 1: Opstaan en (net niet) gaan zitten

- 1) Sta met uw voeten op heupbreedte voor een stoel
- 2) Zak door uw benen tot de billen op kniehoogte zijn (net alsof u op de stoel gaat zitten)
- 3) Kom vervolgens weer rustig omhoog
- 4) Herhaal de oefening 5x (tussendoor mag u zitten op de stoel)



### Oefening 2: Trede op, trede af bij de trap/step

- 1) Ga bij de trap staan en pak de leuning vast
- 2) Stap met de linkervoet op de trap en sluit aan met rechts
- 3) Stap dan weer met uw linkervoet naar beneden, sluit rechts weer aan
- 4) Herhaal de oefening 5 keer links en 5 keer rechts

**Gaat deze oefening u makkelijk af, ga dan oefenen met het trap op en af lopen.**



### Algehele conditie:

Wandelen (met of zonder hulpmiddel):

Let op goede schoenen

5 minuten per dag. Dit mag u naar eigen inzicht uitbreiden.

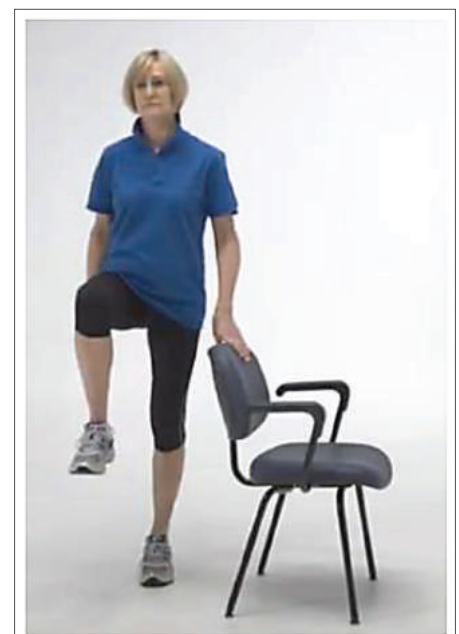
U kunt ook vaker per dag een ronde wandelen.

Indien u in het bezit bent van een hometrainer mag u ook fietsen. Start dan met 5 minuten per dag.

### Balans: Op 1 been staan

- 1) Ga rechtop naast de tafel staan
- 2) Houd u vast en kijk vooruit
- 3) Ga op één been staan
- 4) Probeer deze positie 10 seconden vast te houden
- 5) Doe hetzelfde met uw andere been

**Gaat deze oefening u makkelijk af, probeer deze oefening dan zonder steun.**



### 3) Algehele spierkracht: 3 keer per week oefenen

In het ziekenhuis bent u al voorzichtig begonnen met het doen van oefeningen als dat al mogelijk was. Desondanks verlies je tijdens een (langdurige) ziekenhuisopname vaak een gedeelte van je spierkracht. De oefeningen hieronder zijn ervoor om de spierkracht weer op te bouwen. Vanuit het ziekenhuis kunt u een theraband (elastische band) meekrijgen.

#### Hoe zwaar moet u trainen?

De training start u in overleg met uw fysiotherapeut als de oefeningen uit het ziekenhuis allemaal lukken zonder dat u buiten adem raakt. **U traint uw kracht maximaal 3 x per week.**

De zwaarte van de training bepalen wij aan de hand van deze BORG schaal; dit is een schaal van 0 tot 10 waarbij 0 betekent; 'rust' (u doet niets) en 10; 'maximaal' (u kunt niets meer doen).

0	Rust
1	Heel Licht
2	Licht
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	Zwaar
7	Heel Zwaar
8	Heel waar
9	Heel Heel Zwaar
10	Maximaal

Om op de beste manier te trainen mag u maximaal BORG 3 scoren; de oefeningen moeten 'redelijk' zwaar zijn voor u, u mag gerust wat spiervermoeidheidsgevoel ervaren aan het eind van de oefening.

Om de oefeningen op te bouwen zijn er van iedere krachtoefening 3 varianten. In overleg met uw fysiotherapeut bepaalt u op welk niveau u instapt. Heeft u geen begeleiding van een fysiotherapeut, begin dan bij niveau 1.




Begin bij iedere oefening met maximaal 5-15 herhalingen, blijft u hierbij onder de maximale BORG score van 3, dan kunt u een 2e set van 5-15 herhalingen proberen, dit geldt ook voor een 3e set. Gaan deze 2 of 3 sets u makkelijk af, kies dan een niveau zwaarder van deze oefening en herhaal de bovenstaande opbouw. Uiteindelijk kunt u toewerken naar 3 sets van 15 herhalingen. Probeer tijdens de oefening de herhalingen hardop te tellen, zo weet u zeker dat u goed doorademt.

**Let op: de ene dag gaat het beter dan de andere; dat is niet vreemd; aanpassen kost tijd en energie en er spelen nog veel meer factoren een rol (zoals leeftijd, stress, slapen); schrik niet als u af en toe stil staat of zelfs een stapje terug moet doen**











## Oefening 1: Benen zijwaarts bewegen

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Oefening			
Uitgangshouding	In zit	In lig	In lig - theraband
Uitleg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga op de stoel zitten.</li> <li>2. Plaats de voeten op de grond.</li> <li>3. Beweeg vervolgens de knieën van elkaar af en weer rustig naar elkaar toe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga op de zij op bed liggen.</li> <li>2. Trek de knieën op en houd deze in een hoek van 90 graden.</li> <li>3. Laat de voeten op elkaar rusten.</li> <li>4. Beweeg vervolgens de knieën van elkaar af waarbij de voeten contact blijven houden.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga op de zij op bed liggen.</li> <li>2. Doe de theraband om, net boven de knieën.</li> <li>3. Trek de knieën op en houd deze in een hoek van 90 graden.</li> <li>4. Laat de voeten op elkaar rusten.</li> <li>5. Beweeg vervolgens de knieën van elkaar af waarbij de voeten contact blijven houden.</li> </ol>


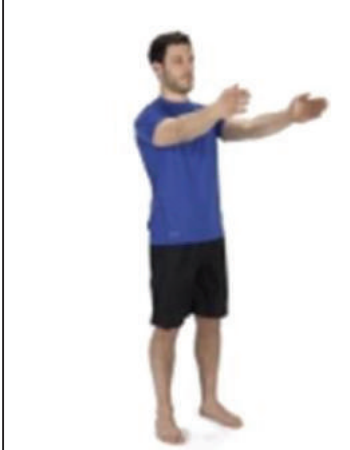



## Oefening 2: Bruggetje maken

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Oefening	 	 	 
Uitgangshouding	In zit	In lig	In lig - theraband
Uitleg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga op de rug liggen met de voeten opgetrokken.</li> <li>2. Plaats de voeten heup breedte uit elkaar.</li> <li>3. Hef de heupen omhoog.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga op de rug liggen met de voeten opgetrokken.</li> <li>2. Plaats de voeten heup breedte uit elkaar.</li> <li>3. Hef de heupen omhoog.</li> <li>4. Houd bovenin 2 sec vast en laat de heupen weer rustig naar de grond zakken</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plaats de theraband net boven de knieën.</li> <li>2. Ga op de rug liggen met de voeten opgetrokken.</li> <li>3. Plaats de voeten heup breedte uit elkaar.</li> <li>4. Hef de heupen omhoog.</li> </ol>


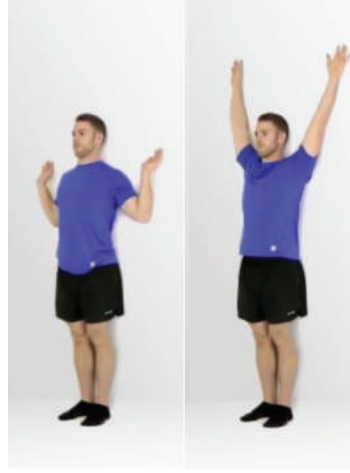
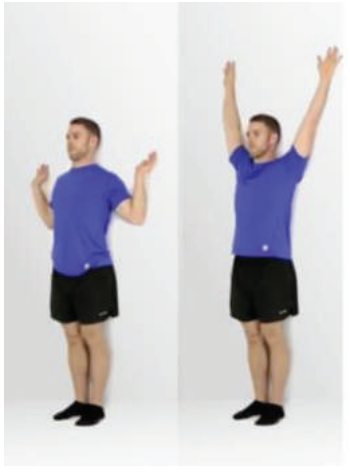


## Oefening 3: Voorwaarts heffen van de armen

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Oefening			
Uitgangshouding	In zit	In stand	In stand met waterflessen/gewichtjes
Uitleg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Neem actief plaats op een stoel met beide armen langs uw lichaam.</li> <li>2. Hef uw rechterarm gestrekt voorwaarts omhoog. Wissel af met uw linker arm.</li> <li>3. Laat uw arm weer <b>langzaam</b> terug omlaag zakken.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kom actief staan waarbij uw voeten op heupbreedte staan.</li> <li>2. Hef uw rechterarm gestrekt voorwaarts omhoog tot schouderhoogte. Wissel af met uw linker arm.</li> <li>3. Laat uw arm weer <b>langzaam</b> terug omlaag zakken.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kom actief staan waarbij uw voeten op heupbreedte staan.</li> <li>2. Neem een fles met water in de hand (liters bepaalt u zelf) en hef uw rechterarm gestrekt voorwaarts omhoog tot schouderhoogte. Wissel af met uw linker arm.</li> <li>3. Laat uw arm weer <b>langzaam</b> terug omlaag zakken.</li> </ol>









## Oefening 4: Zij- bovenwaarts heffen van de armen tegen de muur

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Oefening			
Uitgangshouding	In zit op een stoel	In stand	In stand met gewichtjes of waterflesjes
Uitleg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga recht op zitten op de stoel.</li> <li>2. Houd de handen met de handpalmen naar voren naast de oren</li> <li>3. Beweeg de handen omhoog tot boven het hoofd</li> <li>4. Laat vervolgens de handen weer zakken tot naast de oren</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga met de rug tegen de muur staan</li> <li>2. Houd de handen met de handpalmen naar voren naast de oren tegen de muur</li> <li>3. Beweeg de handen omhoog tot boven het hoofd</li> <li>4. Je handen schuiven over de muur</li> <li>5. Laat vervolgens de handen weer zakken tot naast de oren</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga met de rug tegen de muur staan met in elke hand een waterflesje/ gewichtje</li> <li>2. Houd de handen naast de oren tegen de muur</li> <li>3. Beweeg de handen omhoog tot boven het hoofd</li> <li>4. De armen houden tijdens het bewegen contact met de muur</li> <li>5. Laat vervolgens de handen weer zakken tot naast de oren</li> </ol>



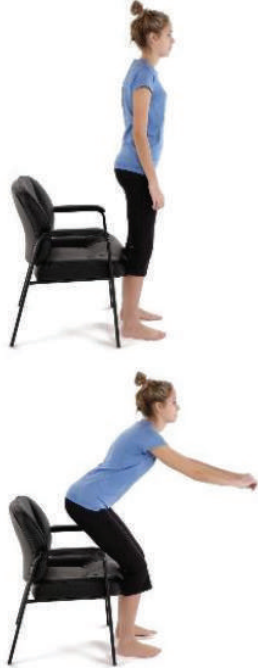


## Oefening 5: Roeien

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Oefening	 	 	 
Uitgangshouding	In zit	In stand	In stand met waterflesje/ gewichtje
Uitleg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga zitten op de stoel</li> <li>2. Bal de vuisten en strek de armen voorwaarts</li> <li>3. Beweeg de armen vervolgens weer naar u toe met de ellebogen in de zij</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga iets voorover gebogen staan en steun met 1 arm op de tafel of het aanrecht</li> <li>2. Laat de andere arm afhangen naar beneden.</li> <li>3. Beweeg vervolgens uw arm naar u toe met de elleboog in de zij. Wissel van kant.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga iets voorover gebogen staan en steun met 1 arm op de tafel of het aanrecht.</li> <li>2. Laat de andere arm afhangen naar beneden en houd het flesje water of gewichtje vast.</li> <li>3. Beweeg vervolgens uw arm naar u toe met de elleboog in de zij. Wissel van kant.</li> </ol>








## Oefening 6: Opstaan vanuit de stoel

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Oefening			
Uitgangshouding	In zit	In zit	In zit
Uitleg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga zitten in een stoel</li> <li>2. Probeer zo vaak mogelijk op te staan en weer te gaan zitten.</li> <li>3. Maak hierbij gebruik van de armléuning(en).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga zitten in een stoel.</li> <li>2. Probeer zo vaak mogelijk op te staan en weer te gaan zitten.</li> <li>3. Maak hierbij geen gebruik van armléuning(en).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zorg dat u voor een stevige stoel of bank staat welke niet kan wegschuiven.</li> <li>2. Maak de beweging alsof u wilt gaan zitten op de stoel.</li> <li>3. Ga net niet zitten op de stoel maar kom weer omhoog.</li> </ol>






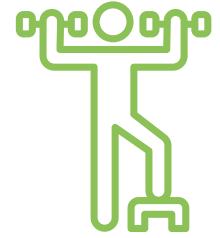
## Oefening 7: Opdrukken met de armen

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Oefening			
Uitgangshouding	In zit	In stand voor het aanrecht	In buiklig
Uitleg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga met uw neus richting een muur staan.</li> <li>2. Plaats uw handen, met gestrekte armen op schouderhoogte, tegen de muur aan.</li> <li>3. Zak door uw ellebogen waarbij de neus richting de muur gaan. Adem in gedurende beweging.</li> <li>4. Duw uzelf weer op tot de beginpositie. Adem uit gedurende beweging.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga voor het aanrecht staan waarbij u steun neemt op uw handen.</li> <li>2. Plaats uw handen, met gestrekte armen, op schouderbreedte op de rand van het aanrecht.</li> <li>3. Zak vervolgens door uw ellebogen, waarbij de neus richting het aanrecht gaat. Adem in gedurende beweging.</li> <li>4. Duw uzelf weer naar de beginpositie. Adem uit.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga op uw buik liggen waarbij u steun neemt op uw handen en knieën.</li> <li>2. Plaats uw handen, met gestrekte armen, op schouderbreedte op de grond.</li> <li>3. Zak vervolgens door uw ellebogen, waarbij de neus richting de grond gaat. Adem in gedurende beweging.</li> <li>4. Duw uzelf weer op tot de beginpositie. Adem uit gedurende beweging.</li> </ol>






## Oefening 8: Zijwaarts heffen van de armen

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Oefening			
Uitgangshouding	In zit, zonder gewichtjes	In stand	In stand met waterflessen
Uitleg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Neem actief plaats op een stoel met beide armen langs uw lichaam.</li> <li>2. Hef uw rechterarm gestrekt zijwaarts omhoog.</li> <li>3. Laat uw arm weer langzaam terug omlaag zakken.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kom actief staan met beide armen langs uw lichaam.</li> <li>2. Hef uw rechterarm gestrekt zijwaarts omhoog tot schouderhoogte.</li> <li>3. Laat uw arm weer langzaam terug omlaag zakken.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kom actief staan waarbij uw voeten op heupbreedte staan.</li> <li>2. Neem een fles met water in de hand (liters bepaald u zelf) en hef uw rechterarm gestrekt voorwaarts omhoog tot schouderhoogte.</li> <li>3. Laat uw arm weer langzaam terug omlaag zakken.</li> </ol>



## Oefening 9: Op de tenen gaan staan

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Oefening			
Uitgangshouding	In zit	In zit – met gewicht op schoot	In stand
Uitleg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zit rechtop in de stoel met uw voeten plat voor u op de grond.</li> <li>2. Til de hakken zo ver mogelijk van de grond en houd daarbij de voorvoet stevig op de grond.</li> <li>3. Houd 1 tel vast en laat rustig weer terugzakken op de grond.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zit rechtop in de stoel met uw voeten plat voor u op de grond.</li> <li>2. Neem als gewicht bijvoorbeeld een aantal boeken en leg deze op schoot.</li> <li>3. Til vervolgens de hakken zo ver mogelijk van de grond en houd daarbij de voorvoet stevig op de grond.</li> <li>4. Houd 1 tel vast en laat rustig weer terugzakken op de grond.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sta rechtop bij het aanrecht of bij de keukentafel en houd deze met beide handen vast.</li> <li>2. Kom rechtop op uw tenen staan, houd 1 tel vast en laat rustig weer zakken totdat u met de hakken weer op de grond staat.</li> <li>3. Let op dat de knieën gestrekt blijven.</li> </ol>

## 5 Het belang van voeding voor uw herstel

Na uw ontslag is het advies om thuis door te gaan met een optimale voeding totdat u zich weer helemaal fit voelt. Adviezen over optimale voeding staan in de folder Energie- en eiwitrijk dieet, vraag hier gerust naar als u deze (nog) niet heeft gekregen.

Als dit thuis onvoldoende lukt kunt u eventueel doorgaan met de drinkvoeding die u ook tijdens uw opname aangeboden heeft gekregen. Drinkvoeding levert voedingstoffen zoals eiwit, energie, vitamines en mineralen. Dit kan een waardevolle aanvulling zijn op uw voeding.

**Drinkvoeding wordt op indicatie van de diëtist of huisarts vergoed door uw zorgverzekeraar. Als u denkt dit nodig te hebben kunt u dit thuis regelen via de huisarts of via de diëtist bij u in de buurt.**

### Hierbij nog enkele tips met betrekking tot de inname van voeding:

- ▶ Kies voor eiwit- en calorierijke voeding en dranken (melk, chocolademelk, vruchtenyoghurt, kwark, pap, (verrijkte) soep.
- ▶ Kies een eiwitrijke nutridrink in een smaak die u lekker vindt.
- ▶ Eten kost veel energie, probeer vaak kleinere porties gedurende de dag te eten.
- ▶ Vraag hulp van familie bij het eten als het u veel moeite kost.
- ▶ Neem rustig de tijd voor het eten en drinken.
- ▶ Ga goed rechtop zitten tijdens eetmomenten, ook als u drinkt.
- ▶ Probeer te drinken uit een normale beker. Lukt dit niet, gebruik dan een rietje.

### Wanneer moet u contact opnemen met een diëtist?

Als het eten onvoldoende lukt neem dan contact op met een diëtist bij u in de buurt (op google zoeken op 'diëtist' en uw 'plaatsnaam' of via de site [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) 'vind een diëtist' op de startpagina). Uw huisarts kan u ook doorverwijzen naar een diëtist.





## 6 Oefeningen voor uw mentale gesteldheid en ontspanning

U bent weer thuis na een (langere) opname in het ziekenhuis. Er is veel gebeurd de afgelopen dagen en weken: u bent gelukkig herstellende van een ernstige ziekte, maar waarschijnlijk bent u lichamelijk en geestelijk nog niet weer de oude.

Om zowel lichamelijk als geestelijk weer sterker te worden, geven we u in dit handboek enkele oefeningen en tips. Omdat gebleken is dat na het doormaken van zo'n intensieve ziekenhuisperiode veel mensen kampen met verwerkingsproblemen, angst, verdriet, piekeren, slecht slapen, geheugen- en concentratiestoornissen. Mogelijk kunnen de tips en oefeningen uit dit handboek helpen, een psychosomatisch therapeut kan u hierin ondersteuning geven.

### Het zit namelijk zo:

Ziekte en verlies van gezondheid geven veel emoties zoals ongeloof, angst, verdriet, somberheid, eenzaamheid of boosheid en misschien ook wel dankbaarheid, dat u het hebt gered, en dankbaarheid richting het ziekenhuispersoneel en de steun van uw naasten. Er is tijd nodig om dit te verwerken. Dat doet iedereen op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Wat helpt is deze gevoelens serieus te nemen, te verwerken en u er niet voor te schamen. Geef uzelf de tijd: herinneringen opschrijven helpt, foto's kijken helpt, misschien is er een intensive care dagboek bijgehouden? De beleving van u en uw dierbaren is mogelijk ook heel verschillend geweest de afgelopen dagen/ weken. Daarover praten met uw partner, een goede vriend of familie helpt vaak goed.

Het kan zijn dat u nog steeds angstig bent. Door de opname kunnen bange, onrustige gevoelens blijven aanhouden. Er kunnen problemen zijn met slapen, concentratie en eetlust. U kunt prikkelbaar zijn en geïrriteerd en angst voelen als u aan het ziekenhuis denkt of u kunt hinder ondervinden van terugkerende beelden. Ook uw naasten kunnen last hebben van angst en bezorgdheid (zie informatie op [www.icconnect.nl](http://www.icconnect.nl)). Dat is in deze periode heel normaal. Probeer erover te praten, schrijven, tekenen, schilderen, zingen of wat u maar wilt om het te verwerken. In dit handboek zijn o.a. oefeningen opgenomen om weer vertrouwen in uw lichaam en uzelf te krijgen en tot rust te komen. Dit proces kost zowel lichamelijk als psychisch veel energie. Dat kunt u merken aan spanning in de spieren en ademhaling, minder eetlust, sneller vermoeid, slechter slapen en een gevoel van lusteloosheid. Geef uzelf de tijd en blijf goed eten, slapen, bewegen, ontspannen en steun zoeken. Probeer elke dag iets te doen waar u blij van wordt en waar u energie van krijgt. Zoals bijvoorbeeld één van de oefeningen die hierna in dit handboek worden beschreven.





## Oefening 1:

### Oefening thuis

U bent gelukkig weer thuis, veilig en vertrouwd..... In uw eigen huis waar u zich aangenaam en prettig voelt..... Loop maar eens naar uw huiskamer. En kijk daar maar eens rond.... Het is daar zo bekend, zo aangenaam, zo veilig, zo vertrouwd. De tafel, de klok, de boekenkast, de TV.... Al die vertrouwde dingen weer. Die er natuurlijk altijd zijn, maar waarop u nu extra wordt geattendeerd.... En die u nu extra waardeert.... En neem plaats op uw eigen vertrouwde stoel/ bank. Nestel u maar eens prettig in uw stoel/bank.... En voel hoe aangenaam en ontspannen het daar is..... Heeft u voldoende lucht, licht en warmte? Staat het raam open voor wat frisse lucht?...Heeft u misschien een dekentje voor de warmte? Zet dan uw lievelingsmuziek maar op. En voel u prettig, aangenaam, ontspannen.... Welke prettige dingen kunt u zich herinneren? Dingen waarbij u zich goed, aangenaam en ontspannen voelde?... Welke andere prettige gedachten heeft u nog meer....? En laat u maar meevoeren op de muziek. Voel u zweven op de muziek, als een aangename wolk, in een prettige vertrouwde lucht. En u weet, hoe deze ontspanning, in deze voor u zo vertrouwde en aangename plek, kan bijdragen aan uw verdere herstel....

## Oefening 2:

### Oefening warme kruik

Vul een rubberen waterkruik met aangenaam warm/heet water. Neem een houding aan die prettig voor u is, bijvoorbeeld in zit of buiklig. En probeer u in deze houding te ontspannen. Plaats vervolgens de warme kruik, over dwars, ongeveer 3 centimeter boven uw bilnaad, laag in uw lendenen, op uw huid of over uw kleren, wat u zelf het prettigst vindt. Al snel merkt u de warmte van de kruik tegen uw onderrug en bekken. Probeer deze warmte bewust te voelen en deze warmte als het ware steeds meer in u op te nemen. En iedere keer als u merkt dat u met uw gedachten afdwaalt, brengt u uw aandacht weer vriendelijk terug naar de warmte van de kruik in uw onderrug en bekken. En merk maar hoe moeiteloos ontspannend dat werkt voor uw ademhaling..... Laat uw adem maar gewoon gaan zoals die gaat... Adem komt en gaat weer steeds meer vanzelf... De aangename warmte van de kruik kan u daarbij helpen... Het is de bedoeling dat de oefening een prettig en ontspannen gevoel geeft en ontspannend werkt op uw ademhaling. Is dit niet het geval, dan kunt u desgewenst contact opnemen met een (bekende) psychosomatisch oefen/fysiotherapeut.

## Oefening 3:

### Oefening concentratie

Uit ervaring weten we dat veel patiënten na ontslag van de Intensive Care of uit het ziekenhuis moeite hebben om zich te concentreren en/of dingen te onthouden. De hersenen zijn net als uw lichaam, wat 'ontwent' geraakt om de hele dag te functioneren moeten weer getraind worden om adequaat te kunnen werken.

De volgende oefening is een voorbeeld, uiteraard kunt u ook zelf op zoek gaan naar

concentratieoefeningen die bij u passen.

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

## Oefening 4:

### Oefening contact met uw lichaam

Onderstaande oefening is zittend beschreven, maar deze kunt u ook liggend doen. U kunt deze oefening laten voorlezen door uw naaste of een (psychosomatisch) therapeut.

Ga makkelijk zitten en sluit uw ogen. Bemerk hoe u zit, ontspannen, gespannen, rustig of onrustig.... Wat is de plek van de ademhaling? Merk het op, maar u hoeft niets te veranderen.

Geef uw hoofd een makkelijke houding, vaak voelt iets voorover prettig.

Bemerk wat deze houding met uw nek doet, zijn de schouders ontspannen, hangen ze, zijn ze los... of misschien kunt u verder loslaten.... Trek de schouders maar eens een klein stukje op en laat ze weer los

Voel uw rug tegen de rugleuning van de stoel en welke plek van de rug meer of minder.....

Zijn uw armen ontspannen en liggen uw handen los in uw schoot of op uw bovenbenen..... of kunt u nog iets meer loslaten....

Is uw buik vrij om te ademen? Waar voelt u de adembeweging, in de borst of in uw buik.... Allebei is goed, u hoeft niets te veranderen.

Voelt u uw billen op de stoel, misschien de ene bil meer als de andere.....

Misschien kunt u de botten voelen in uw billen, de zitbeenknobbels.....

Zijn de bovenbenen los, misschien kunt u ze meer ontspannen door ze een beetje naar buiten te draaien en te laten hangen.....

Voelen de knieën ontspannen of kunt u de voeten iets naar voren schuiven, hoe voelt dit in de knieën..... en in uw onderbenen

Staan de voeten op de grond, stevig of los....

Kunt u de hardheid van de grond voelen.....

En wiebel maar even met uw tenen, voelt u de beweging.... En als u stopt met bewegen, voel u dat u uw tenen bewogen heeft?

En hoe zit u nu? Is er iets veranderd ten opzichte van het begin van de oefening?

Hoe is de adembeweging, is daar iets in veranderd?

**Wat u ook ervaart (of niet) er is geen goed of fout.**

## Oefening 5:

### Oefening omgaan met moeilijke emoties en gedachten

Soms kunnen gedachten aan de soms moeilijke tijd in het ziekenhuis terug komen. Misschien wordt u er zelfs benauwd van. Of herinnert de kortademigheid die u tijdens het oefenen ervaart u elke keer weer aan het benauwde gevoel.

Hoe vervelend dit ook is, het is normaal. Met de onderstaande oefening gaan we de vervelende gedachten, lichamelijke sensaties en misschien ook emoties onder de loep nemen. Ons doel is dat u er hopelijk minder last van ervaart.

Zoals bij elke oefening in dit handboek, zult u misschien niet met de eerste keer al een groot verschil voelen. Als u de oefeningen wel prettig vindt, blijft u dan oefenen. Want, oefening baart kunst!

### **Weet dat er veel therapeuten gereed staan om u in deze tijd te ondersteunen. Bepaal zelf hoe lang u wilt oefenen en stel een wekker.**

Ga zitten of liggen in een comfortabele houding. U wilt niet in slaap vallen. Als zitten nog te vermoeiend is, dan is liggen prima.

Ga naar of u lekker zit of ligt. Is de houding van uw voeten en benen fijn? Zo niet, verander dan gerust van houding. Doe dit ook met uw heupen, onderrug, bovenrug, nek, schouders, armen, handen en hoofd.

Stel u voor dat u op een druk trein station staat. Niet Enschede maar misschien Amsterdam Centraal. U staat op een perron en ziet veel treinen binnen rijden en vertrekken. Reizigers stappen in en uit. Misschien hoort u geluiden. Zachte of harde geluiden. Vervelende of fijne geluiden. En terwijl u op het perron blijft staan, gaat u met uw aandacht naar uw adem. Waar in uw lijf kunt u uw adem het beste voelen? Uw adem mag snel of langzaam zijn. Hoog of laag voelen. Er is geen goed of fout.

Terwijl u nu op het perron staand uw adem observeert, laat u elke gedachte die nu in u hoofd komt, in een trein stappen en vertrekken. Misschien komt de gedachten als 'dit komt nooit weer goed' wel elke keer weer terug. Dan kijkt u naar de gedachten en u laat hem heel bewust in de trein stappen. U blijft op het perron staan en kijkt mee hoe deze gedachte met de trein vertrekt. Elke gedachte die opkomt, laat u in een trein stappen en vertrekken.

En als er geen gedachten zijn, kijk dan gerust om u heen, naar de mensen, treinen, het gebouw. Of u blijft met uw aandacht bij uw adem.

Als er lichamelijke sensaties of emoties in u opkomen, dan doet u hetzelfde. U kijkt naar ze, stelt vast wat ze zijn en laat ze in een trein stappen en vertrekken. Terwijl u blijft staan op het perron en ze alleen maar observeert.

U hebt wel een heleboel gedachten en emoties, maar u bent ze niet! Zoals u geen van de reizigers bent, mag u ook die gedachten loslaten.

## Oefening 6:

### Oefening ontspanning en spierontspanning

Progressieve relaxatie (ontspanning) 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.

## Oefening 7:

### Oefening Mindful walk

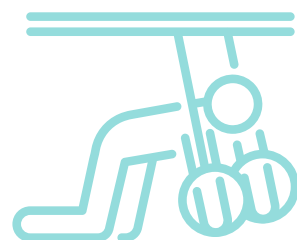
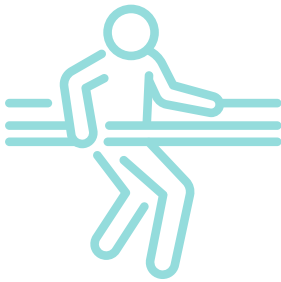
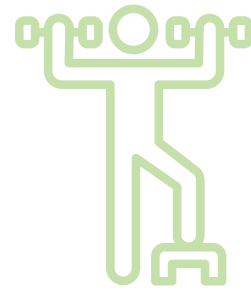
U gaat indien dit weer mogelijk is wandelen in de natuur om te leren hoe u uw aandacht kunt verleggen. Misschien heeft u wel een bos of een parkje in de buurt van uw huis. U probeert zich eerst bewust te worden van uw lichaam in het geheel; kunt u voelen hoe uw voeten op de grond staan? Waar voelt u bijvoorbeeld de meeste druk onder uw voeten? Zijn de spieren in uw benen, schouders, armen, rug of buik gespannen of aangespannen? Zit uw ademhaling meer in uw borst of buik? Is uw ademhaling rustig of gaat hij misschien wat sneller? Probeer de lichamelijke signalen die u opmerkt alleen te voelen, niet te veranderen.

Stel vervolgens voor u zelf een tijdslimiet in hoe lang u wilt gaan wandelen. Doe dit binnen de grenzen van uw eigen mogelijkheden! Als u dit gedaan heeft, kiest u een zintuig waarop u zich wilt focussen tijdens het wandelen; horen, zien, voelen of ruiken. U gaat vervolgens op uw eigen tempo wandelen en u probeert zich te focussen op het zintuig waarvoor u eerder gekozen heeft. Probeer een rustig wandeltempo aan te houden die aangenaam voor u voelt. Wandel het liefst alleen. Mocht u zich hiervoor niet zeker genoeg voelen, wandel dan een stuk voor de andere persoon zodat u uw eigen tempo kunt bepalen. Probeer ook niet met de andere persoon te praten. Soms zult u merken dat u afgeleid bent door iets wat er gebeurt of door een gedachte, dat is helemaal niet erg en alleen maar menselijk. Merk deze afleiding even op en ga vervolgens weer terug naar de oefening.

Wees na het wandelen nog een keer bewust van uw eigen lichaam; uw voeten, spierspanning en ademhaling. Gaat uw ademhaling wat sneller en bevindt hij zich in borst? Dat is helemaal niet erg en hoort bij fysieke activiteit.

Probeer ten slotte op te merken wat u heeft ervaren tijdens de oefening. Wat heeft u allemaal gezien, geroken, gevoeld of gehoord? Wat gebeurde er met de andere zintuigen? Wellicht merkte u op dat de andere zintuigen wat meer naar de achtergrond verdwijnen. Dit is heel normaal, want wat u aandacht geeft dat groeit in uw beleving. Op deze manier kunt u dus uw aandacht verleggen als u zich bijvoorbeeld gespannen voelt.









Postbus 50 000,  
7500 KA Enschede

Koningsplein 1,  
7512 KZ Enschede

[www.mst.nl](http://www.mst.nl)