

Oefenen na Covid-19

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U bent besmet geweest met het Corona-virus (Covid-19). Dit kan grote gevolgen hebben voor uw dagelijkse leven. U kunt bijvoorbeeld klachten hebben zoals vermoeidheid en kortademigheid. Het is ook zeer waarschijnlijk dat u spierkracht en conditie heeft ingeleverd. In deze folder krijgt u adviezen om zo goed mogelijk te herstellen.

Fysiotherapie

We raden u aan om naar een fysiotherapeut te gaan bij u in de buurt die Covid-revalidatie aanbiedt. Deze fysiotherapeut kan u verder begeleiden bij uw herstel.

BORG-score

Er is nog weinig bekend van het herstelproces na Covid-19. Daarom adviseren experts om de eerste 6 weken na de ziekte rustig aan te doen en op een geleidelijke manier de dagelijkse activiteiten uit te breiden. Alle andere activiteiten worden pas na deze 6 weken opgebouwd.

Hoe voelt u zich tijdens het bewegen?

Het is belangrijk dat u goed let op de signalen die uw lichaam geeft. Bij inspanning gaat uw lichaamstemperatuur iets omhoog. U kunt gaan zweten. U krijgt ook een hogere hartslag en gaat sneller ademen.

Bij het uitvoeren van de oefeningen maar ook bij uw dagelijkse activiteiten is het belangrijk dat u niet te kortademig of vermoeid wordt. Om de vermoeidheid of kortademigheid te beoordelen, gebruiken we de zogeheten BORG-score. U gaat tot **een score van maximaal 4**. Dit betekent dat u tijdens het doen van oefeningen of activiteit nog in staat moet zijn om te kunnen praten.

U kunt beter niet oefenen bij:

- Koorts.
- Abnormale vermoeidheid of kortademigheid.
- Duizeligheid.
- Misselijkheid.
- Overmatig transpireren.
- Pijn op de borst.

	Kortademigheid		Vermoeidheid
0	Helemaal niet	0	Niet voelbaar
0.5	Nagenoeg niet	0.5	Bijna niet
1	Zeer weinig	1	Erg licht
2	Weinig	2	Licht
3	Matig	3	Matig
4	Redelijk sterk	4	Redelijk zwaar
5	Sterk	5	Zwaar
6		6	
7	Zeer sterk	7	Erg zwaar
8		8	
9		9	
10	Helemaal geen adem meer	10	Heel erg zwaar, maximaal

Oefeningen

Het is belangrijk om aan uw conditie en herstel van spierkracht te werken. Dit doet u met de oefeningen in deze folder. U begint per oefening met 2 x 5 herhalingen (per kant).

Als het twee dagen achter elkaar lukt om de oefening te doen met een BORG-score van 3 of lager, gaat u meer herhalingen doen. U bouwt als volgt op:

- 2 x 8 herhalingen.
- 2 x 12 herhalingen.
- 2 x 15 herhalingen.
- 3 x 10 herhalingen.
- 3 x 15 herhalingen.

Begin met de oefeningen in lig. Als u deze oefeningen met 3 x 15 herhalingen goed kunt uitvoeren dan kunt u overstappen naar de oefeningen in zit. Als daarbij ook de 3 x 15 herhalingen goed gaan, gaat u de oefeningen in stand doen.

Probeer elke dag een keer te oefenen. Mocht u een mindere dag hebben of de dag ervoor toch te veel gedaan hebben, doe dan een stapje terug in het aantal herhalingen of pak een rustdag.

Naast de oefeningen kunt u ook activiteiten zoals wandelen en fietsen weer gaan doen. Doe dit alleen als u hier aan toe bent. Bij voorkeur onder begeleiding van een fysiotherapeut bij u in de buurt.

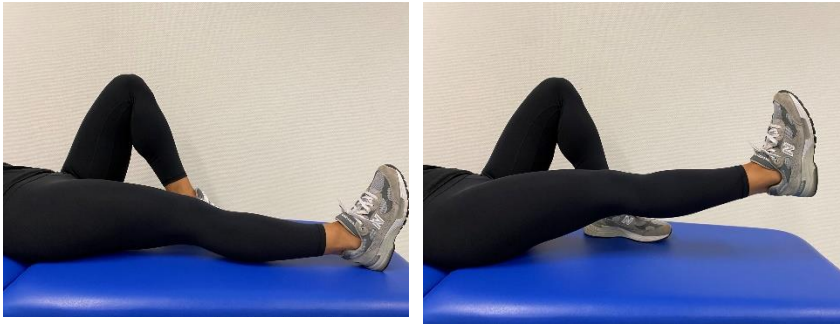
Oefeningen in lig

Oefening 1: knie buigen



- Ga op uw rug liggen met beide benen gestrekt.
- Buig uw knie door de hak over het bed richting uw bil te schuiven.
- Houd deze positie enkele seconden vast.
- Schuif uw voet weer terug en strek uw knie.
- Herhaal de oefening met uw andere been.

Oefening 2: het been optillen



- Ga op uw rug liggen.
- Streck het ene been en buig het andere been.
- Trek uw tenen zo ver mogelijk op.
- Til het gestrekte been op van het bed.
- Houd deze positie enkele seconden vast.
- Laat het been vervolgens zakken en herhaal de oefening met het andere been.

Oefening 3: bruggetje maken



- Ga op uw rug liggen met beiden benen gebogen.
- Zet beide voeten plat op het bed.
- Leg uw armen ontspannen langs het lichaam.
- Span de bilspieren en buikspieren aan door uw navel in te trekken.
- Til uw billen van het bed omhoog en maak een 'bruggetje'.
- Houd deze positie enkele seconden vast.
- Laat uw billen rustig weer zakken.

Oefening 4: armen heffen



- Ga op uw rug liggen.
- Breng uw arm omhoog tot naast uw oor.
- Beweeg uw arm rustig weer terug naar de beginpositie.
- Wissel van arm.

Deze oefening kan eventueel ook met beide armen tegelijk worden gedaan.

TIP! Gebruik eventueel een klein gewichtje of een flesje water ($\frac{1}{2}$ liter) om de oefening te verzwaren.

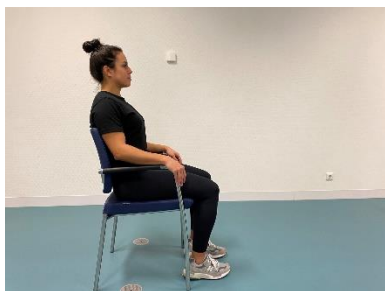
Oefeningen in zit

Oefening 5: het been strekken



- Ga rechtop zitten op een stoel met uw voeten plat op de grond.
- Trek uw tenen op.
- Til dit been op totdat uw knie volledig gestrekt is.
- Houd deze positie enkele seconden vast.
- Buig uw been weer terug naar de beginpositie.
- Wissel van been.

Oefening 6: knie heffen



- Ga rechtop zitten op een stoel met uw voeten plat op de grond.
- Til een been op tot uw voet geheel los is van de grond.
- Houd deze positie enkele seconden vast.
- Laat het been weer zakken naar de beginpositie.
- Wissel van been.

Oefening 7: de armen heffen



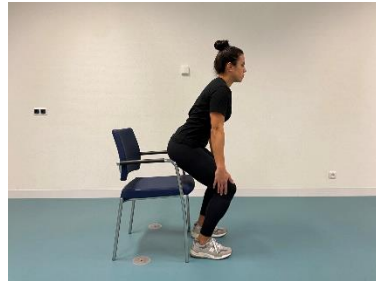
- Ga rechtop zitten op een stoel met uw voeten plat op de grond .
- Laat uw armen (licht gebogen) hangen.
- Breng de arm voorwaarts omhoog tot naast uw oor.
- Laat uw arm weer rustig zakken tot de beginpositie.
- Wissel van arm.

Deze oefening kan eventueel ook met beide armen tegelijk worden gedaan.

TIP! Gebruik eventueel een klein gewichtje of een flesje water (½ liter) om de oefening te verzwaren.

Oefeningen in stand

Oefening 8: opstaan en zitten



- Ga met uw voeten op heupbreedte voor een stoel staan.
- Zak door uw benen totdat uw billen op kniehoogte zijn, zoals bij het gaan zitten op een stoel.
- Kom vervolgens weer rustig omhoog.
- Probeer de arMLEUNINGEN van de stoel niet te gebruiken.

Oefening 9: tenenstand



- Ga met uw voeten op heupbreedte achter een stoel staan.
- Ga op uw tenen staan.
- Houd deze positie enkele seconden vast .
- Zak weer langzaam terug naar de beginpositie.

Oefening 10: het been optillen



- Ga met uw voeten op heupbreedte achter een stoel staan.
- Til uw been in gebogen stand op.
- Zorg dat uw been niet hoger dan heuphoogte komt.
- Breng uw been weer terug naar de beginpositie.
- Wissel van been.

Oefening 11: squat



- Ga met uw voeten op heupbreedte achter een stoel staan.
- Houd met beide handen de rugleuning van de stoel vast.
- Zak door uw benen tot uw billen op kniehoogte zijn, zoals bij het gaan zitten op een stoel. Uw knieën mogen niet voorbij de tenen komen.
- Kom vervolgens weer rustig omhoog.

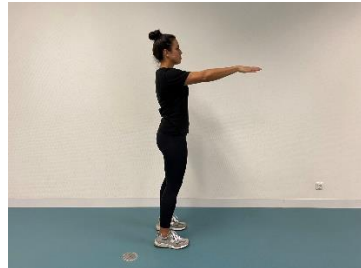
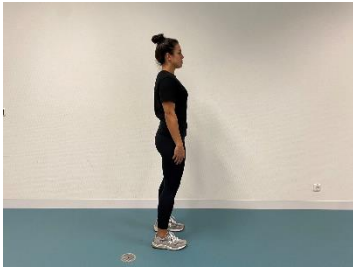
Oefening 12: het been zijwaarts heffen



- Ga met uw voeten op heupbreedte achter een stoel staan.
- Beweeg uw been zijwaarts naar buiten.
- Houd deze positie een aantal seconden vast.
- Beweeg het been rustig terug naar de beginpositie.
- Wissel van been.

LET OP! Uw tenen blijven naar voren wijzen.

Oefening 13: armen naar voren heffen

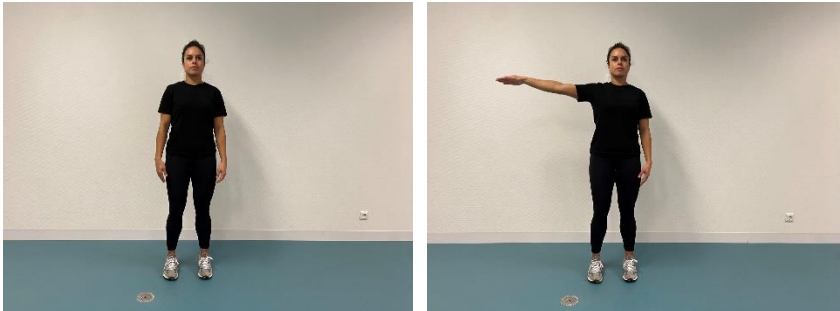


- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte en met uw knieën licht gebogen.
- Uw armen hangen gestrekt langs uw lichaam.
- Beweeg uw arm gestrekt naar voren tot schouderhoogte.
- Beweeg uw arm rustig terug naar de beginpositie.
- Wissel van arm.

Deze oefening kan eventueel ook met beide armen tegelijk gedaan worden.

TIP! Gebruik eventueel een klein gewichtje of een flesje water (½ liter) om de oefening te verzwaren.

Oefening 14: armen zijwaarts heffen



- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte en met uw knieën licht gebogen.
- Uw armen hangen gestrekt langs uw lichaam.
- Beweeg uw arm gestrekt zijwaarts omhoog tot schouderhoogte.
- Beweeg uw arm rustig terug naar de beginpositie.
- Wissel van arm.

Deze oefening kan eventueel ook met beide armen tegelijk worden gedaan.

TIP! Gebruik eventueel een klein gewichtje of een flesje water (0.5L) om de oefening te verzwaren

Albert Schweitzer ziekenhuis
februari 2022
pavo 1760