

## Oefeningen fysiotherapie voor patiënten die in isolatie verpleegd worden

Hieronder vindt u 2 soorten oefeningen. Deel A gaat over ademhalingsoefeningen en oefeningen die u kunt doen om uw slijm beter op te hoesten. Deel B gaat over het belang van bewegen en het versterken van uw spieren.

### A. Ademhalingsoefeningen en oefeningen voor het ophoesten van slijm

#### Oefening 1: Rustige ademhaling

- Zet het hoofdeinde van uw bed rechtop of ga zitten in een stoel. Ontspan uw schouders zoveel mogelijk.
- 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!
- Als u inademt voelt u uw buik uitzetten. Als u uitademt trekt uw buik weer in. Leg 1 hand op uw borstkas en 1 hand op uw buik. Zo kunt u controleren of u het goed doet.
- Adem zo 2 minuten in een rustig tempo door.

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

- 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.
- Als uw longen helemaal gevuld zijn houd dan uw adem drie tot vijf tellen vast. Adem dan pas uit.

#### Oefening 3: Huffen en hoesten

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.

#### Hoe oefent u het huffen?

- Adem diep in. Uw longen zijn helemaal gevuld met lucht.
- Open uw mond wijd.
- Stoot de lucht krachtig uit met open keel. Hierbij mag u niet uw stem gebruiken.
- U kunt het huffen variëren in lengte (kort of lang) en kracht (hard of zacht).
- Krijgt u bij het huffen een hoestprikkel? Hoest dan krachtig uit.

### Hoe oefent u het hoesten?

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

### Samenvatting

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

- **2 minuten** een rustige ademhaling (openen van de luchtwegen en longen)
- **5x** Diep inademen en adem drie tellen vasthouden
- **3x** Huffen = krachtig uitademen (het slijm uit de longen afvoeren)
- **3x** Proberen slijm op te hoesten (het slijm wegstrijken uit de luchtwegen)

*Herhaal dit rijtje regelmatig als u wakker bent, maar tenminste ieder uur.*

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*

Als u weer regelmatig uit bed komt en gaat wandelen kunt u de ademhalingsoefeningen stoppen. Alleen als u nog slijm opgeeft raden wij u aan met de oefeningen door te gaan.

### **B. Bewegen; uit bed komen; versterken van uw spieren**

De meeste patiënten bewegen tijdens de opname in een ziekenhuis erg weinig. Patiënten brengen gemiddeld 90% van de tijd liggend of zittend door. Weinig bewegen leidt tot een flink verlies van belangrijke lichaamsfuncties. U kunt denken aan: vermindering van concentratie, spierkracht en uithoudingsvermogen. Deze laatste twee nemen door inactiviteit zelfs met 5% per dag af.

Patiënten die meer bewegen (voor, tijdens en na de ziekenhuisopname) herstellen sneller. Zij hebben ook minder kans op complicaties zoals trombose, doorligplekken of een longontsteking. Als zorgverleners binnen het AmsterdamUMC zullen wij u aanmoedigen om tijdens uw ziekenhuisopname zoveel mogelijk actief te blijven. Hierdoor herstelt u sneller en gaat u fitter naar huis.

Aangezien u in isolatie ligt en de kamer niet af mag, raden wij u aan zoveel mogelijk uit bed te zijn en op de stoel te zitten. Als het mogelijk is verzorgt u uzelf in de badkamer en loopt u naar het toilet. U kunt daarbij ook nog de volgende oefeningen doen.

### **Oefeningen om uw spieren te versterken**

Deze oefeningen versterken de grote spieren, zoals de benen. Deze oefeningen zijn goed voor:

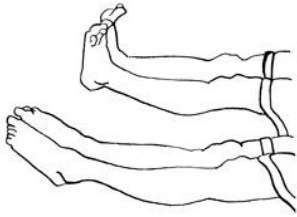
- uw spierkracht. Deze blijft behouden of gaat minder snel achteruit;
- u voelt dat u minder stijf wordt;
- u kunt makkelijker lopen zodra dit weer kan.

Probeer onderstaande oefeningen 3 keer per dag uit te voeren.

Merkt u dat de oefeningen licht aanvoelen? Dan kunt u het aantal herhalingen verhogen door bijvoorbeeld 3 series van de oefeningen te doen.

U hoeft niet alle oefeningen te doen. Zoek er een aantal uit die u voldoende uitdagen.

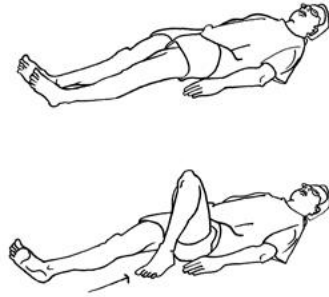
## Oefeningen voor de benen in bed



Ga in bed op uw rug liggen of zit rechtop.

Strek en buig uw enkel. Daarna draait u een rondje met de enkel.

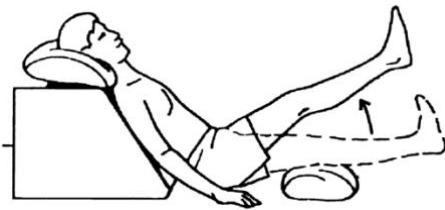
Herhaal dit 20 keer.



Ga in bed op uw rug liggen met de benen gestrekt.

Beweeg uw knie naar de neus, zodat de heup en de knie 90 graden gebogen zijn. Houd dit 5 seconden vast. Als dit niet lukt, buig dan de heup terwijl de voet op het bed blijft staan en over het bed meeschuift.

Herhaal dit 10 keer links en 10 keer rechts.



Ga in bed op uw rug liggen of zit rechtop.

Leg een opgerolde handdoek of kussen onder uw knieholte.

Strek de knie volledig over de handdoekrol. Om het zwaarder te maken tilt u vervolgens het hele been 20 centimeter vanaf de handdoekrol gestrekt omhoog.

Houd 5 tellen vast en ontspan daarna weer.

Herhaal dit 10 keer links en 10 keer rechts.



Ga op uw rug liggen met gebogen knieën en voeten plat op het bed of grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.

Zet af met beide voeten en til uw billen zo hoog mogelijk van het bed of de grond (maak een 'bruggetje'). Houd dit 3 tellen vol en ga weer liggen.

Herhaal dit 10 keer.

## Oefeningen voor de benen vanuit zit op de stoel/bedrand



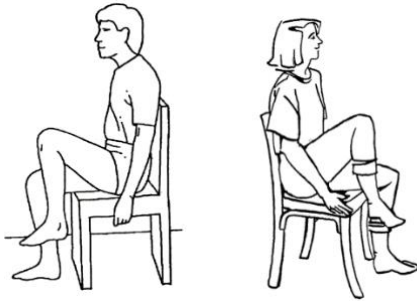
Ga zitten op een stoel.

Strek de knie en maak het been volledig recht.

Houd dit 5 tellen vol en zet uw been weer op de vloer.

Herhaal dit 10 keer per been.

Om de oefening zwaarder te maken, kunt u na het (volledig) strekken van de knie uw been van de zitting optillen.



Ga zitten op een stoel.

Til uw (gebogen) knie zo hoog mogelijk op. Wissel het nu af met uw andere been.

Herhaal dit 10 keer.



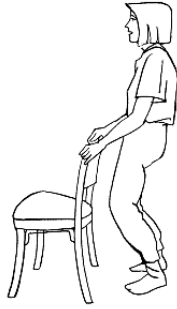
Ga zitten op een stoel. Zet uw voeten naast elkaar.

Probeer op te staan vanuit de stoel en weer te gaan zitten zonder de handen hierbij te gebruiken.

Herhaal de oefening 10 keer.

Om de oefening zwaarder te maken gaat u niet zitten op de stoel maar blijft u net boven de stoel even hangen en strekt u weer op.

## Oefeningen voor de benen als u staat



Ga staan achter een stoel of de achterkant van het bed.

Zak voorzichtig door de knieën en heupen. Uw hielen blijven op de grond staan. Maak nu uw benen weer helemaal recht.

Herhaal dit 10 keer.

---



Ga staan achter een stoel of de achterkant van het bed.

Ga op uw tenen staan. Houd dit 3 tellen vol en zet de hielen weer op de grond.

Herhaal dit 10 keer.

---

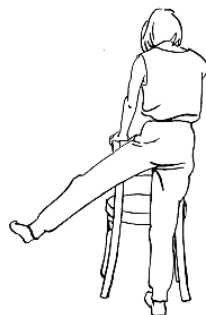


Ga staan achter een stoel of de achterkant van het bed.

Trek uw beide voorvoeten op en blijf 3 tellen op uw hakken staan.

Herhaal dit 10 keer.

---



Ga staan achter een stoel of de achterkant van het bed.

Beweeg uw benen om de beurt links en rechts opzij. Blijf daarbij zo rechtop mogelijk staan.

Herhaal dit 10 keer.

---