Zelf oefenen na een beroerte (CVA)









Naam:

Instructies:

Oefengids

SNEL IN BEWEGING

Oefengids bestellen

De oefengids is te bestellen via www.hersenletsel.nl of telefonisch via nummer 026 351 2512 (op werkdagen van 10.00 tot 15.00 uur). Van elke verkochte gids wordt € 0,50 gereserveerd voor verdere ontwikkeling. Neem voor bestelling van meerdere exemplaren tegelijk vooraf contact op.

Oefengids, extra oefeningen en handleiding downloaden

U kunt de oefengids, extra oefeningen en een handleiding voor professionals downloaden op www.snelinbeweging.nl.

Ook verkrijgbaar als app!

U kunt de Oefen App Beroerte voor iPad kopen in de App Store en voor Android-tablet via de Google Play Store.

Oefengids Engelstalig (e-book)

Er is een Engelstalige versie van de oefengids verkrijgbaar als e-book. Meer informatie en bestelwijze: www.exerciseguide.info.

Uitgegeven door Hersenletsel.nl

hersenletsel.nl

Een CVA kan het leven drastisch veranderen. De vereniging Hersenletsel.nl komt op voor de belangen van mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH). Daaronder horen mensen die zelf een CVA (beroerte) hebben gehad en ook mensen met iemand in hun naaste omgeving die door een CVA (beroerte) is getroffen. Ieder jaar krijgen ruim 41.000 mensen in Nederland een CVA. Op dit moment is CVA één van de grootste doodsoorzaken en de grootste oorzaak van invaliditeit. In Nederland leven 500.000 mensen met de gevolgen van een CVA. U kunt lid worden of de vereniging steunen door een abonnement te nemen op het blad Hersenletsel Magazine via www.hersenletsel.nl.

Colofon

Initiatief van	Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht, Werkgroep CVA Nederland en Hersenletsel.nl
Projectleiding	Mia Willems, Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht
Ontwikkeling	Rinske Maathuis (ergotherapeut), Merlijn Storm (logopedist), Bea Visser-de Heus (fysiotherapeut), prof.dr. Anne Visser-Meily (revalidatiearts) en Deborah Zinger (fysiotherapeut) van de afdeling Revalidatie Verplegingswetenschap & Sport, UMC Hersencentrum en Joyce van Keulen (fysiotherapeut) van De Hoogstraat Revalidatie
Met medewerking van	St Antonius Ziekenhuis, Birkhoven Zorggoed, Catharina ziekenhuis, Jeroen Bosch Ziekenhuis, Libra R&A locatie Blixembosch, Tolbrug specialistische revalidatie, Vivent Mariaoord, Vivium Zorggroep Naarderheem, UMCG Centrum voor Revalidatie
Redactie	Rosanne Faber, De Hoogstraat Revalidatie
Fotografie	Sander Ruijg, Ruijgfotografie, Amersfoort en Sabine Keijzer, VoorBeeldig Fotografie, Amersfoort
Op de foto	Jacques Bertens, Annelies Laurier-Kuus, Roel Sterenborg, Bep Sterenborg-van den Brand
Vormgeving	John de Vries, Vriedesign, Tiel
Druk	5e herziene druk, februari 2015 (1e druk 2010)
ISBN/EAN	978-90-810369-3-1
In het kader van	Project Snel in beweging

© 2015, Stichting Revalidatiecentrum De Hoogstraat

SNEL IN BEWEGING

Inhoudsopgave

Waarom zelf oefenen? 4
Hoe gebruikt u de oefengids? 5
Hoe vaak oefenen? 6
Raar maar waar 6
Veiligheid 7
Voorkom klachten van vingers en schouders 8

BLAUWE OEFENINGEN 9
voor mensen met (bijna) gehele verlamming van arm/been

ROZE OEFENINGEN 27
voor mensen met enige functie in arm/been

ORANJE OEFENINGEN 49
voor mensen met bijna volledige functie van arm/been

Alledaagse handelingen oefenen 62
10 Tips voor familie 63
Hoe houdt u uw hand veilig vast? 64

Beroerte (CVA) en ander hersenletsel

Deze oefengids is ontwikkeld voor mensen met een halfzijdige verlamming door een beroerte. Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat het voor deze groep zinvol is om veel te oefenen. De oefengids is in de praktijk ook te gebruiken door mensen die te maken hebben met een halfzijdige verlamming door niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

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.

Behandelaar: ----------

Waarom zelf oefenen?

U heeft onlangs een beroerte (CVA) gehad. Het is heel belangrijk om snel met oefenen te beginnen. In de eerste 12 weken treedt namelijk het meeste herstel op. Het lijkt misschien vreemd om te gaan oefenen, terwijl u zich niet goed voelt en erg moe bent, maar het is wetenschappelijk bewezen dat dit werkt. Gelijk beginnen met oefenen helpt u met het herstel en om de dagelijkse dingen sneller weer te kunnen doen. Oefenen is belangrijk om uiteindelijk weer zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren.



Wat is een CVA?

CVA is de medische term voor een beroerte. CVA betekent 'ongeluk in de bloedvaten van de hersenen' (Cerebro Vasculair Accident). Dit is meestal een herseninfarct maar kan ook een hersenbloeding zijn. De gevolgen zijn voor iedereen verschillend. Er kunnen lichamelijke gevolgen zijn (halfzijdige verlamming, niet goed kunnen lopen, de arm niet goed kunnen gebruiken of een scheve mond). Maar er kunnen ook minder zichtbare gevolgen zijn, zoals moeite met onthouden, plannen of spreken (afasie). Ook veranderingen in gedrag of emoties kunnen optreden (impulsiviteit, sneller huilen). Daarnaast komt vermoeidheid vaak voor.



Doe wat lukt

Door te oefenen werkt u aan het herstel van uw lichaam en van uw hersenen. Ook als u nog niet zoveel oefeningen kunt doen, heeft het wel zin om te oefenen. In het begin zijn de oefeningen misschien moeilijk. Laat u daardoor niet ontmoedigen, maar probeer het toch. Het heeft zelfs zin om een oefening in gedachten te doen.

Hoe gebruikt u de oefengids?

Oefen zelfstandig

De therapeut zal u de oefeningen uitleggen. Daarna doet u de oefeningen zelf, of met hulp van uw familie of andere mensen in uw omgeving. (Zelfstandig oefenen is geen vervanging voor therapie maar een aanvulling daarop.)

Familie kan u helpen

Uw partner, familieleden of andere naasten kunnen u stimuleren om met de oefeningen aan de slag te gaan. Daarnaast kunnen zij u helpen om de oefeningen zo goed mogelijk uit te voeren. (Zie ook tips voor familie op pagina 63). Als we in deze gids spreken over familie, bedoelen we: uw partner, familieleden of andere mensen in uw omgeving die u tot steun zijn.

Ook thuis en in het weekend

De oefeningen zijn niet alleen voor in het ziekenhuis, revalidatiecentrum of verpleeghuis. Oefen ook thuis. Mensen die thuis oefenen, blijven mobieler en fitter.

Herhalingen

We geven bij elke oefening het aantal herhalingen aan. U kunt een oefening lichter maken door hem minder vaak te herhalen. U kunt een oefening zwaarder maken door hem vaker te herhalen.

Blauw, roze en oranje

De oefeningen zijn ingedeeld in kleurgroepen. U gaat de oefeningen doen die het meest geschikt voor u zijn. De therapeut vertelt u welke kleur dit is. De kleur is aangegeven aan de zijkant van de pagina.

BLAUWE OEFENINGEN voor mensen met (bijna) gehele verlamming van arm/been

ROZE OEFENINGEN voor mensen met enige functie in arm/been

ORANJE OEFENINGEN voor mensen met bijna volledige functie van arm/been

‘Beweeg regelmatig na een beroerte’

‘Het is belangrijk om snel na het CVA te starten met bewegen en daar ook thuis mee door te gaan. Dat kan met de oefeningen uit deze gids. Dat kan ook door deel te nemen aan fysiofitness, een cursus ‘Meer bewegen voor ouderen’ of door een (aangepaste) sport te zoeken. Vraag na waar u dat kunt doen in uw omgeving.’

Prof.dr. A. Visser-Meily, revalidatiearts

Hoe vaak oefenen?



3 x per dag 10 tot 20 minuten

Wij raden u aan 3 x per dag 10 tot 20 minuten te oefenen. Dit zal in het begin misschien niet meteen lukken. Dat is niet erg. Alle beetjes helpen.

Als u (op den duur) een druk revalidatie-programma krijgt, dan kunt u met uw fysiotherapeut of ergotherapeut bespreken hoeveel u daarnaast nog zelf oefent. Oefen in de eerste weken niet te intensief.

Voor uw herstel is het ook belangrijk voldoende rust te nemen. Na een beroerte hebben hersenen namelijk meer tijd nodig om prikkels te verwerken.

Het is belangrijk dat u ook thuis en in het weekend doorgaat met oefenen.

Raar maar waar: oefenen in gedachten werkt ook!

TIP Uw hersenen sturen uw bewegingen. Als u een bepaalde beweging een tijd lang niet maakt, vergeten de hersenen deze beweging. Het is bewezen dat het helpt om u voor te stellen dat u de beweging maakt. U doet de beweging in gedachten, zonder echt te bewegen. Hierdoor blijft het patroon van de beweging in uw hersenen bestaan. Als een oefening in het begin niet lukt, doe hem dan toch in gedachten. Want zelfs door oefeningen in gedachten te doen, werkt u aan uw herstel.



Veiligheid

Door het CVA is uw lichaam veranderd. U kunt mogelijk minder makkelijk bewegen of minder goed uw balans houden. Dat kan verschillende gevolgen hebben voor uw veiligheid. Door u bewust te zijn van uw aangedane kant, kunt u voorkomen dat uw lichaam onnodig beschadigd raakt. Zorg goed voor uw aangedane zijde!

LET OP Bij het doen van de oefeningen mag u geen pijn voelen. Ga niet verder als u pijn voelt!



Goede zithouding

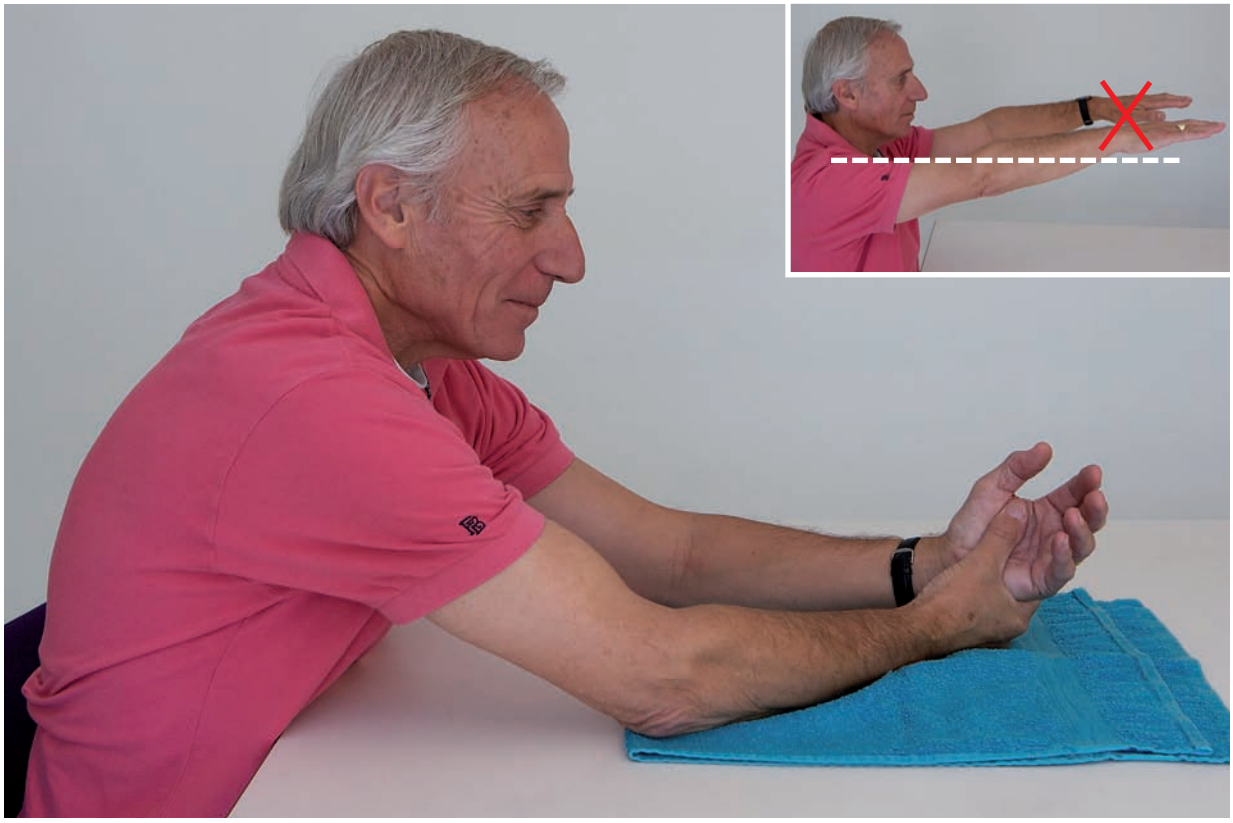
1. Rug tegen de leuning.
2. Billen achterin de stoel.
3. Beide armen op het werkblad of op schoot.
4. Ellebogen gesteund.
5. Voeten op de voetsteunen of naast elkaar plat op de grond.

Stoten of beknellen van aangedane arm of been

In de aangedane zijde heeft u minder of geen gevoel. Hierdoor kunt u uw arm of been makkelijk stoten zonder dit te merken. Het kan ook zijn dat de arm zonder dat u het voelt 'klem' komt te zitten tegen de stoelleuning, of dat u er in bed op gaat liggen. Zorg ervoor dat de arm op het werkblad of op uw schoot blijft liggen.

Vallen uit de rolstoel

Na een beroerte kan het lastig zijn om zonder steun rechtop te blijven zitten. En als u uit balans raakt is het wellicht moeilijk om uw evenwicht te herstellen. Een rolstoel met een werkblad geeft dan steun. Het werkblad voorkomt dat u uit de stoel valt of onderuit glijdt. Daarom is het belangrijk om het werkblad op de stoel te laten zitten en dit niet weg te halen, tenzij de therapeut of verpleegkundige u heeft verteld dat dit veilig is.



Voorkom klachten van vingers en schouder

Na een beroerte kan eerder dan normaal schade ontstaan aan de gewrichten van de vingers en de schouder. Als er eenmaal gewrichtsklachten bestaan, is het moeilijk om deze te verhelpen. Daarom is het van het grootste belang om klachten te voorkomen. Dit kan door de aangedane hand en arm steeds goed te ondersteunen.

Uw therapeut kan u vertellen welke oefeningen het meest geschikt voor u zijn. Hij houdt daarbij rekening met de bewegingsmogelijkheden in uw arm en het gevaar voor schouderpijn.

Tips

1 Gebruik de handgreep om uw aangedane arm en hand goed te ondersteunen (zie achterpagina).
2 Laat de arm na een oefening niet terugvallen op het werkblad maar 'begeleid' hem terug met de goede hand.
3 Laat de arm niet zonder steun naar beneden hangen, maar leg hem steeds op tafel of op het werkblad. (Door het gewicht van de hangende arm kunnen namelijk klachten in de schouder ontstaan.)
4 Bij oefeningen waarbij u de arm recht voor u uit moet strekken, mag u de arm niet te hoog optillen (niet voorbij schouderhoogte). Zie kleine foto boven.
5 Het is belangrijk om bewegingen rustig en gelijkmatig uit te voeren. Oefen niet te snel en beweeg niet schokkerig of krampachtig.

Blauwe oefeningen

Voor mensen met (bijna) gehele verlamming van arm/been

TIP **Deze oefeningen kunnen bijna allemaal zowel in bed als in de (rol)stoel gedaan worden. Om de instructies niet te lang te maken hebben we bed en rolstoel afgewisseld.**

Schouders en nek

1. Schouders optrekken 11
2. Hoofd naar links en rechts draaien 12

Romp

3. Onderrug bol/hol in stoel 13
4. Bruggetje in bed 14

Arm en hand

5. Over arm of been wrijven 15
6. Hand naar de borst brengen 16
7. Schuiven over tafel 17
8. Gestrekte armen recht vooruit optillen 18
9. Vingers bewegen 19
10. Handen en polsen bewegen 20
11. Handen wassen 21
12. Tube open en dicht draaien 22

Benen

13. Onderbenen naar voren strekken 23
14. Hak naar de bil schuiven 24

Gezicht

15. Mond en lippen 25
16. Tong 26

Vragen?

SNEL IN BEWEGING

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.

Snel in beweging

Zelf oefenen na een beroerte



‘Zet je verstand op nul en doe!’

Jacques heeft een herseninfarct gehad. Sinds zijn infarct gaat niks meer automatisch. Als hij bijvoorbeeld loopt moet hij daar bij nadenken. Jacques vertelt dat hij acht keer iets kan doen, en toch de negende keer niet meer weet hoe het moet. Dat vindt hij moeilijk: ‘Er is zoveel wat niet kan.’ Aan anderen die dit meemaken zou hij willen zeggen: ‘Rust goed uit, zet je verstand op nul en doe!’. Na zijn beroerte heeft hij veel geoefend. Jacques geeft niet op. Hij kijkt naar wat hij wel kan: ‘Wel lopen, fietsen en lachen.’ Jacques begint de dag met een lach en probeert van het nu te genieten. Genieten is anders dan vroeger, maar nog steeds geeft hij het leven een 7+. Dat is hetzelfde cijfer als voor zijn beroerte. Zo geniet hij nog steeds van in de tuin werken al gaat dat langzamer. In november heeft hij planten gepoot en die bloeien nu. Dat vindt hij mooi. Na een dag werken in de tuin is hij tevreden en blij en zegt tegen zichzelf: ‘Mooi gedaan.’

Jacques Bertens, lid van de vereniging Hersenletsel.nl



1. Schouders optrekken

Doel: schouders beweeglijk houden en beweging in de aangedane schouder stimuleren.

1 Beide armen rusten op het werkblad of op tafel.



2 Trek de schouders rustig op.
Ook de schouder aan de aangedane kant!



3 Laat de schouders rustig weer zakken.

Herhaal 5 x



TIP Doe deze oefening ook als u de aangedane schouder maar een klein beetje kunt optrekken.
U prikkelt zo de hersenen tot herstel.



2. Hoofd naar links en rechts draaien

Doel: nekspieren rekken en de nek beweeglijk houden.

1 Zit rechtop en trek de kin iets in.

LET OP Steek de kin niet naar voren, want dat is niet goed voor de nek.



2 Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar links. Houd 3 tellen vast.



3 Draai het hoofd weer terug.



4 Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar rechts. Houd 3 tellen vast. Draai het hoofd weer terug.

Herhaal 3 x

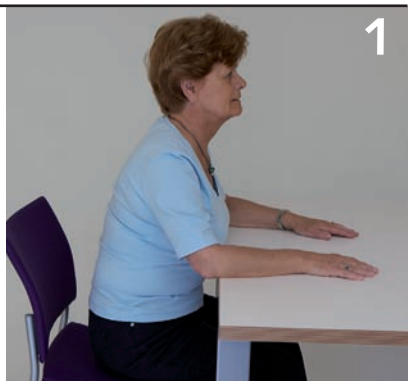




3. Onderrug bol/hol in stoel

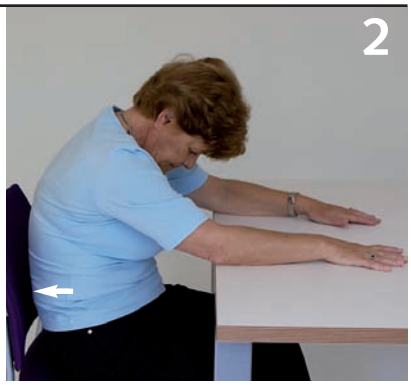
Doel: rugspieren versterken (houding verbeteren).

1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond. Leg de armen op tafel.



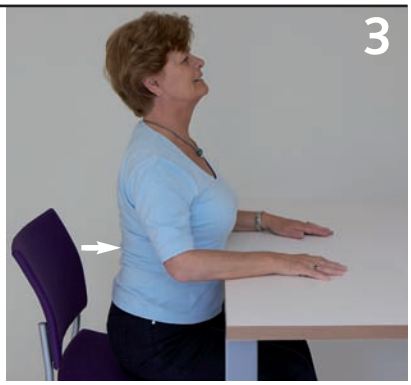
2 Maak de onderrug bol (onderuitgezakt zitten).

LET OP Glijd niet met de billen naar voren.



3 Maak de onderrug hol (overdreven rechtop zitten). Blijf recht naar voren kijken.

Herhaal 5 x



TIP Laat de armen ontspannen liggen.



4. Bruggetje in bed

Doel: spierkracht verbeteren in buik, rug, billen en bovenbenen.

1 Trek beide knieën op. Zet de voeten plat op het bed.



2 Til de billen op van het bed. Leg de billen weer terug op het bed.

Herhaal 5 x



LET OP Blijf goed doorademen.

TIP Als dit niet gaat, kan iemand u helpen het aangedane been op te trekken. Terwijl u de billen optilt, houdt de ander het been tegen zodat het niet wegglijdt.





5. Over arm of been wrijven

Doel: stimuleren van aangedane hand, arm en been, aandacht richten op de arm en het been.

1 Leg de goede hand op de aangedane arm.
Kijk naar de arm.



2 Wrijf met de hand over de arm tot aan de schouder.

Herhaal 5 x



3 Leg de goede hand bovenaan het aangedane been.
Kijk naar het been.
Wrijf over het been naar de knie.

Herhaal 5 x



VARIATIE 1 Om de arm of het been nog meer te prikkelen kunt u er voorzichtig een beetje in knijpen.

VARIATIE 2 Wrijf de arm of het been in met crème.





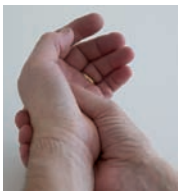
6. Hand naar de borst brengen

Doel: elleboog beweeglijk houden en beweging in de arm stimuleren.

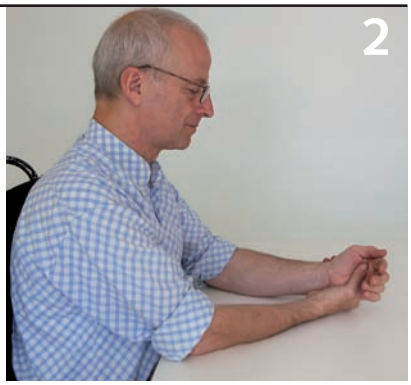
1 Ga rechtop aan het werkblad of aan tafel zitten.



2 Laat de ellebogen steunen op het blad.



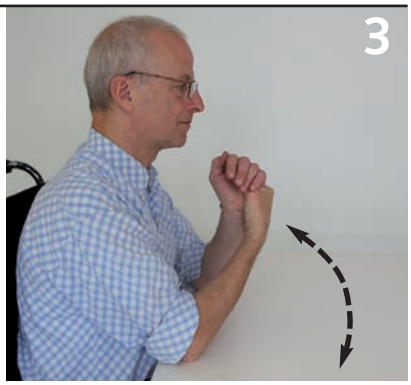
Pak de hand vast volgens de handgreep.



3 Beweeg de hand naar de borst en weer terug.

Herhaal 5 x

LET OP Houd de ellebogen op de tafel. Laat de armen niet terugvallen.



TIP Laat de aangedane arm de beweging maken met behulp van de goede hand. Dit kan herstel in de hersenen stimuleren.



7. Schuiven over tafel

Doel: armspieren versterken en de arm en schouder beweeglijk houden.

1 Leg de armen op de tafel.

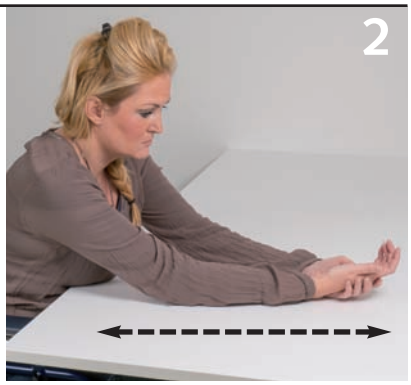
Pak de aangedane hand vast met de goede hand.





2 Schuif de armen over het blad naar voren (strek de ellebogen).
Schuif de armen weer naar u toe.

Herhaal 5 x



LET OP Til de armen niet van de tafel.

TIP Leg een handdoek onder de armen. Dat glijdt makkelijker.



VARIATIE Beweeg de armen heen en weer (alsof u het blad schoonveegt).

Herhaal 5 x





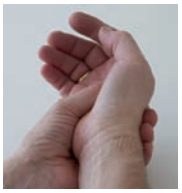
8. Gestrekte armen recht vooruit optillen

Doel: schouder beweeglijk houden en beweging in de arm stimuleren.

1 Ga rechtop zitten, armen ontspannen.



2 Pak de hand vast volgens de handgreep.





3 Til de armen gestrekt op tot ze recht vooruit wijzen. Leg de armen weer terug.

LET OP Laat de armen niet terugvallen.

Herhaal 5 x



LET OP Til de armen niet hoger op dan schouderhoogte.
Stop met de oefening als u pijn voelt.





9. Vingers bewegen

Doel: beweging in de vingers stimuleren.

1 Leg de handen plat op het werkblad.
Maak een vuist.

Strek de vingers en leg de handen weer plat.

Herhaal 5 x



2 Spreid de vingers.
Sluit de vingers weer.

Herhaal 5 x



3 Til de vingers 1 voor 1 op en leg ze weer neer.
Begin bij de duim.

Herhaal 5 x



TIP 1 Help met de goede hand.

TIP 2 Oefen met 2 handen tegelijk.





10. Handen en polsen bewegen

Doel: beweeglijkheid van de armen, handen en polsen verbeteren.

1 Leg de handen plat op het werkblad.



TIP Help eventueel met de goede hand.



2 Draai de armen en handen naar buiten, zodat de onderkant van uw handen zichtbaar wordt.



3 Draai rustig weer terug.

Herhaal 5 x

LET OP Laat de handen niet terugvallen.



4 Til beide handen zover mogelijk van het werkblad. Laat de onderarmen op het blad liggen.
Leg de handen terug.

Herhaal 5 x





11. Handen wassen

Doel: aangedane hand zoveel mogelijk stimuleren.

Klaarleggen: handdoek en zeep, washandje en waskom.



1 **In bed**
Maak de aangedane arm en hand nat.
Leg het washandje in de aangedane hand.
Doe er zeep op met de goede hand.



2 Doe de goede hand in het washandje.
Was de aangedane arm, hand en vingers.
Spoel het washandje uit met de goede hand.
Was de zeep van de aangedane hand af.



LET OP Voel met de goede hand of het water niet te heet is.

3 **Aan de wastafel**
Maak beide handen nat.
Zeep de aangedane hand in.
Was de goede hand door hem over en onder de aangedane hand te wrijven.



4 **Afdrogen**
Droog met de goede hand de aangedane hand af.





12. Tube open en dicht draaien

Doel: aangedane hand zoveel mogelijk gebruiken.

Klaarleggen: handdoek, tube met schroefdop (bijvoorbeeld tandpasta of crème).



1 **Tube openen**
Leg de tube op schoot op een handdoek.
Leg de aangedane hand op de tube om hem tegen te houden.
Draai met de goede hand de dop eraf.



TIP Gebruik een volle tube. U hoeft dan minder hard te drukken.

2 **Pasta of crème uit de tube**
Geef druk op de tube met de aangedane hand.
Druk wat crème of tandpasta eruit.



3 **Tandenpoetsen of crème insmeren**
Poets de tanden met de goede hand of smeer de crème uit met de goede hand.



VARIATIE Dit kan ook op tafel of op de rand van de wasbak.

4 **Tube sluiten**
Leg de tube op schoot.
Leg de aangedane hand op de tube om hem tegen te houden.
Draai met de goede hand de dop erop.





13. Onderbenen naar voren strekken

Doel: bovenbeenspieren versterken en de knie beweeglijk houden.

1 Haak uw goede voet achter de voet van uw aangedane been.



2 Strek beide benen zo ver mogelijk.
Het goede been helpt het aangedane been.
Zet de voeten weer rustig terug.

Herhaal 5 x



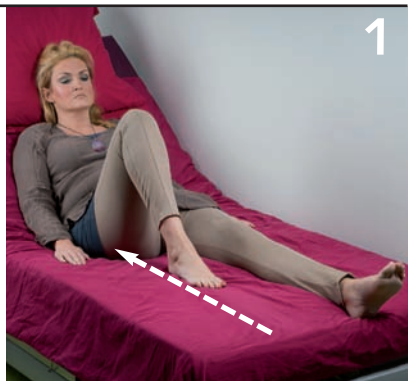
TIP Maak de beweging zoveel mogelijk met het aangedane been.



14. Hak naar de bil schuiven

Doel: beenspieren versterken en beweeglijkheid van de heup en het been verbeteren.

1 Schuif de hak van het aangedane been naar de bil toe.
Houd de voet plat op het bed.



2 Schuif de hak weer terug totdat het been weer plat ligt.

Herhaal 5 x



LET OP Zorg dat de knie niet naar buiten valt.



TIP Laat iemand u helpen het aangedane been op te trekken of de knie tegen te houden zodat hij niet naar buiten valt.





15. Mond en lippen

Doel: beweeglijkheid van de lippen verbeteren.

1 Maak de lippen breed en laat de tanden zien (denk aan grijnzen).

Herhaal 5 x



2 Tuit de lippen (denk aan zoenen).

Herhaal 5 x



3 Blaas de wangen bol en houd 10 tellen vast.

Herhaal 5 x



TIP Doe deze oefeningen voor de spiegel.

TIP Probeer vooral de aangedane zijde te bewegen.

4 Spreek krachtig uit: pa- pa- pa- pa- pa- pa.

Herhaal 5 x





16. Tong

Doel: beweeglijkheid van de tong verbeteren.

1 Steek de tong zo ver mogelijk uit en trek weer terug.

Herhaal 5 x



2 Open de mond.
Raak met de punt van de tong eerst de bovenlip en dan de onderlip aan.

Herhaal 5 x



3 Raak met de punt van de tong eerst de linker- en dan de rechtermondhoek aan.

Herhaal 5 x



TIP Doe deze oefeningen voor de spiegel.

4 Spreek krachtig uit:
la- la- la- la- la- la.

Herhaal 5 x



Roze oefeningen

Voor mensen met enige functie in arm/been

Hoofd en nek

17. Hoofd naar links en rechts draaien 29
18. Hoofd opzij (oor naar schouder) 30

Romp

19. Onderrug bol/hol 31
20. Bil optillen 32
21. Bruggetje 33

Arm en schouder

22. Schuiven over tafel 34
23. Ellebogen buigen 35
24. Armen heffen (+ reiken) 36

Hand

25. Hand optillen 37
26. Beker pakken 38
27. Papiertje verfrommelen 39
28. Brood smeren 40
29. Handdoek vouwen 41
30. Telefoneren 41
31. Toilettas openen 41
32. Tijdschrift lezen 41

Coördinatie arm en hand

33. Neus, voorhoofd, oor en schouder aanwijzen 42
34. O-vormen maken met duim en vingers 43

Benen

35. Knie optillen 44
36. Onderbeen naar voren strekken 45
37. Tenen en hakken optrekken 46

Gezicht

38. Mond en lippen 47
39. Tong 48

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.

SNEL IN BEWEGING

Snel in beweging

Zelf oefenen na een beroerte



‘Zoek liefdevolle mensen om je heen’

Annelies heeft jaren geleden een herseninfarct en een hersenbloeding gehad en was er zeer slecht aan toe. Ze is desondanks wonderbaarlijk goed hersteld. Annelies heeft positieve, liefdevolle mensen om zich heen gezocht, die haar begrijpen. Ze vertelt: ‘Het klopt dat je je echte vrienden leert kennen als je ziek bent.’ Annelies heeft veel aan de vereniging Hersenletsel.nl. ‘Bij lotgenoten vind ik herkenning. De buitenwereld begrijpt het toch niet helemaal. Ze zien niks aan je en denken dan dat je niks mankeert.’ Inmiddels kan Annelies weer echt genieten en voelt zich sterk. Haar eigen ervaringen kan ze goed gebruiken bij haar werk als paragnost en verlies- en rouwtherapeute voor kinderen en volwassenen. Toch heeft de beroerte nog steeds gevolgen: ‘Het moeilijkste vind ik dat ik zelfstandigheid heb moeten inleveren. Ook mijn energie is niet wat het was. Ik heb mijn leven moeten aanpassen.’ Annelies baalt soms nog erg van haar beperkingen: ‘Maar dat mag toch? Ik ben ontzettend veel boos geweest. Maar mijn advies is: blijf het wel proberen. Steeds opnieuw.’

Annelies Laurier-Kuus, lid van de vereniging Hersenletsel.nl.



17. Hoofd naar links en rechts draaien

Doel: nekspieren rekken en de nek beweeglijk houden.

LET OP Steek bij deze oefening de kin niet uit, maar trek de kin iets in. Dat is beter voor uw nek.



1 Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar links. Houd 3 tellen vast.

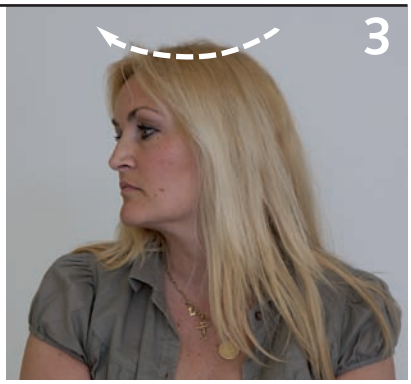


2 Draai het hoofd weer terug.



3 Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar rechts. Houd 3 tellen vast. Draai het hoofd weer terug.

Herhaal 3 x





18. Hoofd opzij (oor naar schouder)

Doel: nek- en halsspieren rekken en de nek beweeglijk houden.

LET OP Steek bij deze oefening de kin niet uit, maar trek de kin iets in. Dat is beter voor uw nek.



1 Beweeg met het rechteroor langzaam naar de rechterschouder.
Houd 3 tellen vast.



2 Beweeg het hoofd weer terug.



3 Beweeg met het linkeroor langzaam naar de linkerschouder.
Houd 3 tellen vast.
Beweeg het hoofd weer terug.

Herhaal 3 x

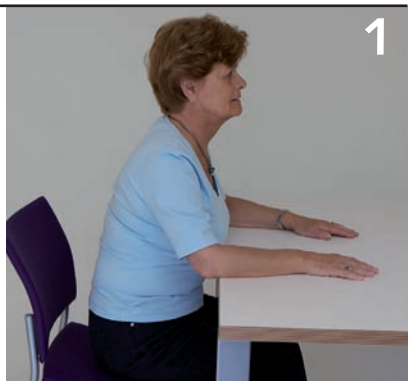




19. Onderrug bol/hol

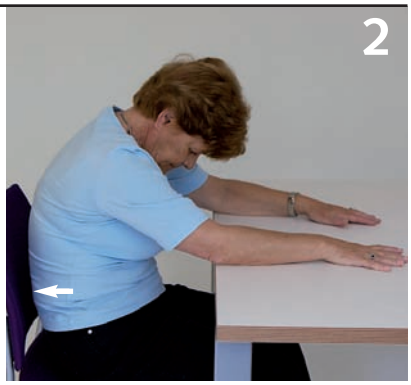
Doel: rugspieren versterken (houding verbeteren).

1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond. Leg de armen op tafel.



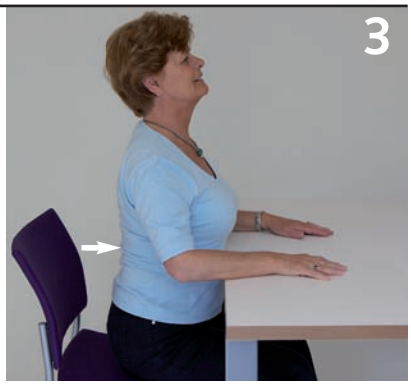
2 Maak de onderrug bol (onderuitgezakt zitten).

LET OP Glijd niet met de billen naar voren.



3 Maak de onderrug hol (overdreven rechtop zitten). Blijf recht naar voren kijken.

Herhaal 5 x



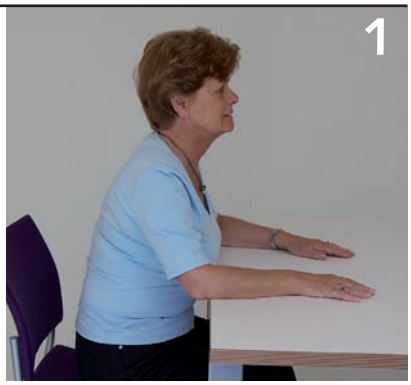
TIP Laat de armen ontspannen liggen.



20. Bil optillen

Doel: spieren in de taille versterken (houding verbeteren).

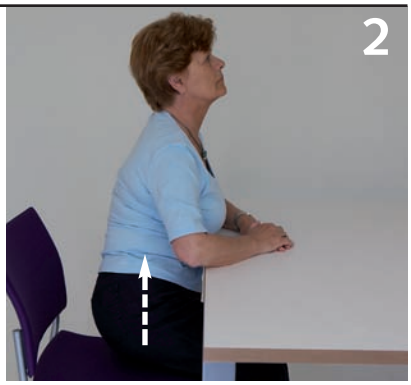
1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond.
Leg de armen op tafel.



2 Til de rechterbil op door de spieren in het middel aan te spannen.
Blijf rechtop zitten.
Zet de bil weer terug.

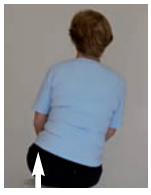
Herhaal 5 x

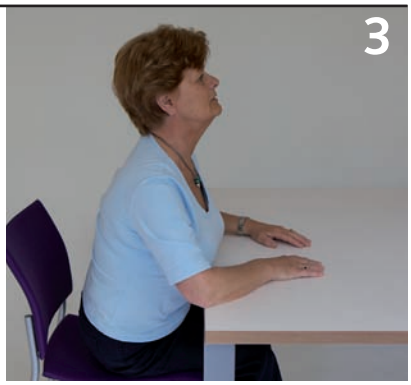




3 Til de linkerbil op door de spieren in het middel aan te spannen.
Blijf rechtop zitten.
Zet de bil weer terug.

Herhaal 5 x





TIP Laat de armen ontspannen liggen en blijf recht naar voren kijken.



21. Bruggetje

Doel: spierkracht verbeteren in buik, rug, billen en bovenbenen.

1 Trek beide knieën op.
Zet de voeten plat op het bed.



2 Til de billen op van het bed.
Leg de billen weer terug op het bed.
Houd 5 seconden vast

Herhaal 5 x



LET OP Blijf goed doorademen.

TIP Als dit niet gaat, kan iemand u helpen het aangedane been op te trekken. Terwijl u de billen optilt, houdt de ander het been tegen zodat het niet wegglijdt.





22. Schuiven over tafel

Doel: armspieren versterken en de arm en schouder beweeglijk houden.

1 Leg de onderarmen op tafel. Handen los naast elkaar.

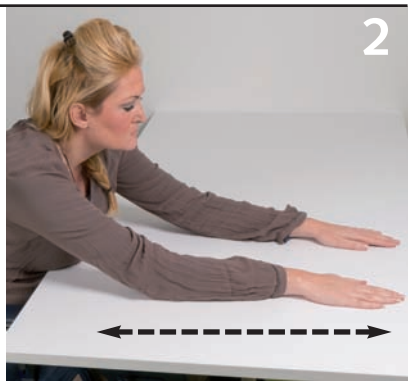


TIP Leg een handdoek onder de armen. Dat glijdt makkelijker.

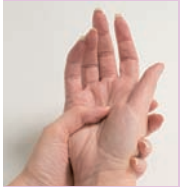


2 Schuif de armen naar voren (strek de ellebogen). Schuif de armen weer naar u toe (buig de ellebogen).

Herhaal 5 x

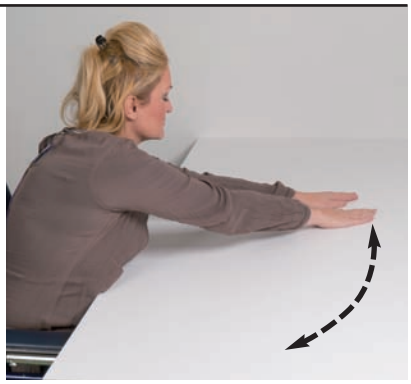


TIP Begeleid indien nodig de aangedane hand met de goede hand.





VARIATIE Beweeg de armen heen en weer (alsof u het blad schoonveegt).





23. Ellebogen buigen

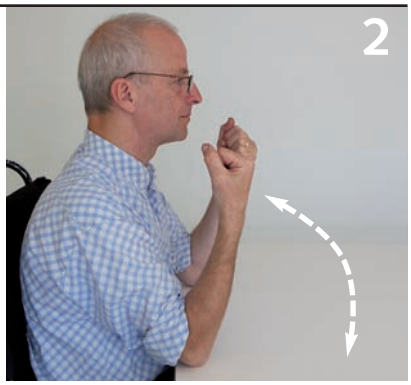
Doel: armspieren versterken en beweeglijkheid van de elleboog verbeteren.

1 Leg de handen naast elkaar op de tafel.
Houd de ellebogen op de tafel.



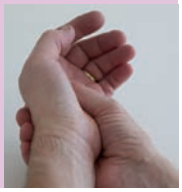
2 Buig de armen en beweeg de handen in de richting van uw gezicht.
Leg de armen terug op tafel.

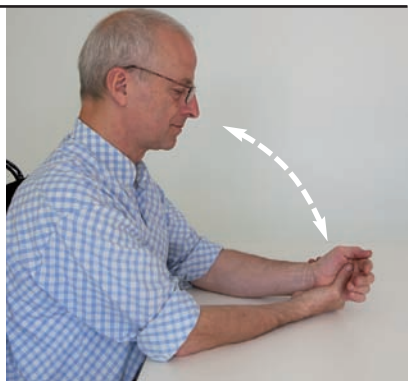
Herhaal 5 x



LET OP Laat de armen niet terugvallen op de tafel.
Leg ze rustig terug.

TIP Als dit niet lukt, kunt u de aangedane arm ondersteunen.
Pak de aangedane hand vast met de handgreep.







24. Armen heffen (+ reiken)

Doel: spieren van de arm en schouder versterken.

1 Leg de handen naast elkaar op de tafel.

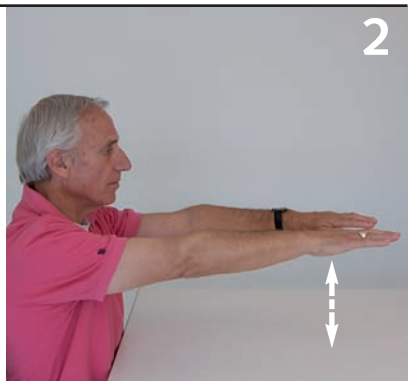


TIP Als dit niet lukt, kunt u de aangedane arm ondersteunen. Pak de aangedane hand vast met de handgreep.

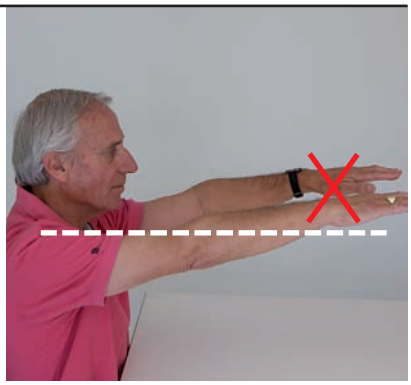


2 Til de beide armen gestrekt op.
Houd hierbij de rug recht.
Leg de armen terug op tafel.

Herhaal 5 x



LET OP Til de armen niet hoger dan de schouders. Anders kunt u schouderklachten krijgen.
Niet verder bewegen als u pijn voelt!



VARIATIE Zet een tube tandpasta op een armlengte afstand voor u op tafel. Reik ernaar en tik de tube aan. Beweeg de armen weer terug.
Pak de tube vast en til hem een stukje op. Zet weer neer.





25. Hand optillen

Doel: spierkracht van de onderarm vergroten en beweeglijkheid van de pols verbeteren.

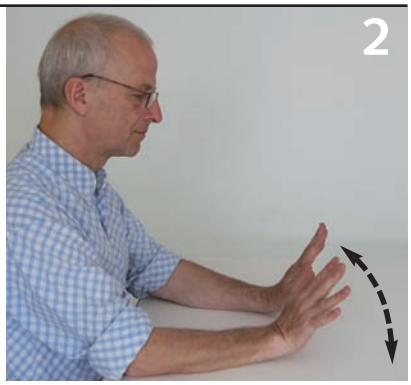
1 Leg beide handen en armen plat op de tafel. Zorg dat ook de elleboog op tafel ligt.



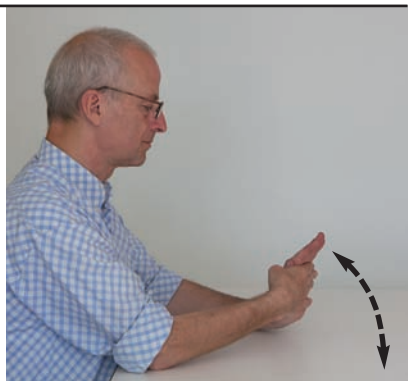
TIP Het helpt als u de oefening met beide handen doet. Kijk naar de goede hand.

2 Til beide handen zo ver mogelijk van het tafelblad. Laat de onderarmen op tafel liggen.
Leg de handen terug op tafel.

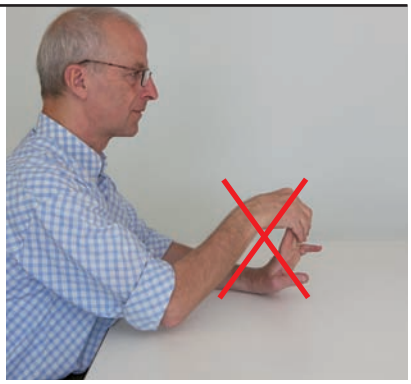
Herhaal 5 x



VARIATIE Pak de aangedane hand in de handpalm vast en til de hand van de tafel. Doe in gedachten de oefening zonder hulp van de goede hand!



LET OP Niet bij de vingers pakken en achterover trekken!
Zo kunt u uw gewrichten beschadigen.





26. Beker pakken

Doel: spieren van de hand versterken (gebruik van de aangedane hand verbeteren).



Klaarleggen: plastic beker.

1 Leg de aangedane arm en hand plat op tafel.

1



LET OP Houd de pols zo recht mogelijk.



2 Pak de beker vast.
Laat de beker weer los en leg de hand terug op tafel.

Herhaal 5 x

2



VARIATIE Doe de oefening ook met andere voorwerpen, zoals een tube of een flesje.

3 Pak de beker vast.
Til de beker van de tafel.
Houd de elleboog op tafel.
Zet de beker terug op tafel.

Herhaal 5 x

3



VARIATIE Geef iemand een hand. Gebruik uw aangedane hand. Als dit uw linkerhand is, geef dan met links een hand.





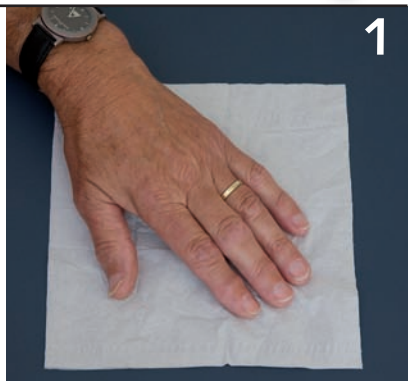
27. Papiertje verfrommelen

Doel: handspieren trainen (fijne motoriek).

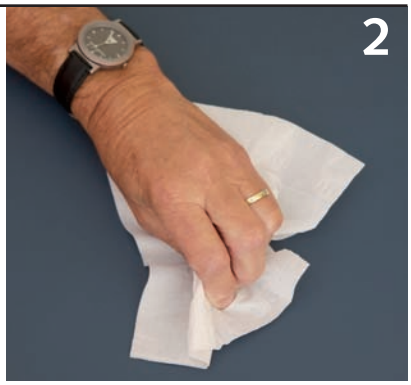
Klaarleggen: tissue of papiertje.



1 Leg de aangedane hand op het papiertje.



2 Maak met de aangedane hand het papiertje tot een prop.



3 Maak met de aangedane hand het papiertje weer glad.

Herhaal 5 x



TIP Als het gladmaken met 1 hand niet lukt, gebruik dan beide handen.





28. Brood smeren

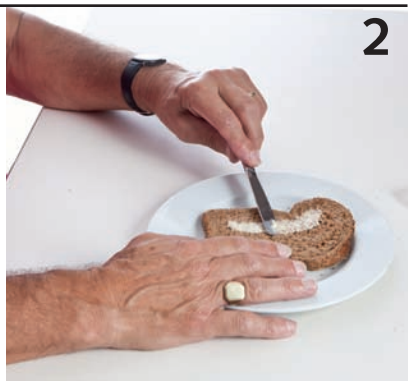
Doel: aangedane hand en arm zoveel mogelijk gebruiken.

Klaarleggen: bord met boterham (eventueel noppenbord), mes, vork, pakje boter (dicht), plak kaas (dicht).

1 **Verpakking openen**
Houd de verpakking in de aangedane hand. Als dit niet lukt, leg de verpakking dan op tafel en leg de aangedane hand erop.
Maak open met de goede hand.



2 **Smeren**
Smeer met de aangedane hand boter op het brood.
Leg eventueel de goede hand tegen de boterham aan, zodat deze niet verschuift.



3 **Beleggen en snijden**
Doe het beleg op het brood.
Houd de boterham tegen met de goede hand.
Snijd de boterham met de aangedane hand.



TIP Probeer de aangedane hand te gebruiken, ook als dit niet de voorkeurshand is. Het is een oefening.

4 **Vork naar de mond**
Prik met de aangedane hand een stuk brood aan de vork.
Breng de vork naar de mond.
Help indien nodig met de goede hand.



29. Handdoek vouwen
30. Telefoneren
31. Toilettas openen
32. Tijdschrift lezen

Doel: aangedane hand en arm zoveel mogelijk gebruiken.

29. Handdoek vouwen



Vouw een handdoek met twee handen dubbel. Vouw hem daarna nogmaals dubbel. Dit kan ook met een broek of t-shirt.

30. Telefoneren



Houd de telefoon in de aangedane hand. Druk de toetsen met de goede hand in.

31. Toilettas openen



Open de rits met de aangedane hand. Pak spullen uit de toilettas en doe ze terug. Sluit de rits.



32. Tijdschrift lezen



Sla de bladzijden om met de aangedane hand.



33. Neus, voorhoofd, oor en schouder aanwijzen

Doel: coördinatie van de arm en hand verbeteren.

Doe deze oefeningen met de aangedane hand.

1 Raak met de wijsvinger het puntje van de neus aan.
Leg de hand terug op schoot of op tafel.

Herhaal 5 x



2 Raak met de wijsvinger het voorhoofd aan.
Leg de hand terug.

Herhaal 5 x



3 Raak met de wijsvinger de schouder aan.
Leg de hand terug.

Herhaal 5 x



4 Raak met de wijsvinger het oor aan.
Leg de hand terug.

Herhaal 5 x

VARIATIE Doe dit ook met middel-, ringvinger en pink.





34. O-vormen maken met duim en vingers

Doel: coördinatie van de vingers verbeteren.

Doe deze oefeningen met de aangedane hand.

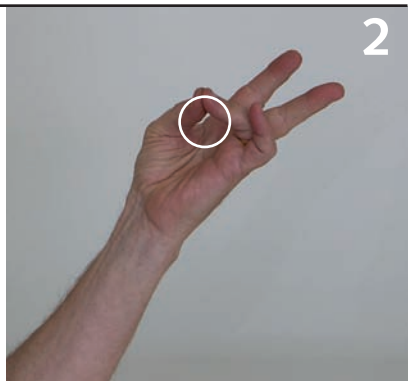
1 Steun met de elleboog van de aangedane arm op tafel. Breng de wijsvinger naar de duim en maak een cirkel.

Herhaal 5 x

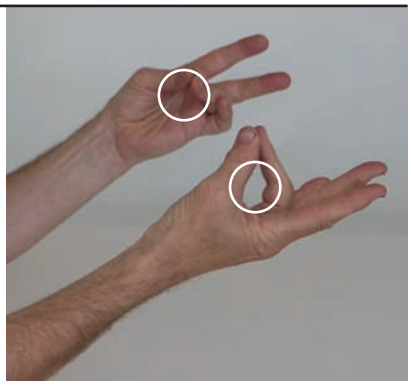


2 Breng de middelvinger naar de duim en maak een cirkel.
Doe dit ook met de ringvinger en de pink.

Herhaal 5 x



TIP Doe de oefening met beide handen. Het zien van de beweging van de goede hand stimuleert de hersenen om de beweging ook met de aangedane hand te maken.



VARIATIE Doe dezelfde oefeningen met de ogen dicht.



35. Knie optillen

Doel: bovenbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de heup verbeteren.

1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond.



2 Beweeg de rechterknie zo ver als u kan omhoog.
De voet komt los van de vloer.
Zet de voet weer terug.

Herhaal 5 x



3 Beweeg de linkerknie zo ver als u kan omhoog.
De voet komt los van de vloer.
Zet de voet weer terug.

Herhaal 5 x



VARIATIE 1 Stamp met de voeten op de vloer.

VARIATIE 2 Sla de benen over elkaar en zet weer terug.





36. Onderbeen naar voren strekken

Doel: bovenbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de knie verbeteren.

1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond.



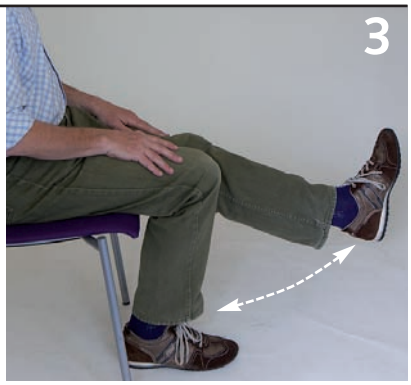
2 Strek het rechterbeen zo ver mogelijk naar voren (schopbeweging).
Zet de voet weer rustig terug.

Herhaal 5 x



3 Strek het linkerbeen zo ver mogelijk naar voren (schopbeweging).
Zet de voet weer rustig terug.

Herhaal 5 x





37. Tenen en hakken optrekken

Doel: voet- en onderbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de enkel verbeteren (beter lopen).

1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond.



2 Trek de tenen zo ver mogelijk op.
Til ook de voorvoet van de grond.
Houd de hak op de grond.



3 Zet de voeten weer terug.

Herhaal 5 x



4 Til de hakken op van de grond.
Houd de voorvoet op de grond.

Herhaal 5 x





38. Mond en lippen

Doel: beweeglijkheid van de lippen verbeteren.

1 Maak de lippen breed en houd de lippen op elkaar (denk aan glimlachen).

Herhaal 5 x



2 Maak de lippen afwisselend breed en tuit ze.

Herhaal 5 x



3 Pers de lippen krachtig op elkaar.

Herhaal 5 x



TIP Doe deze oefeningen voor de spiegel.

TIP Probeer vooral de aangedane zijde te bewegen.

4 Spreek krachtig uit: ma- pa- ma- pa- ma- pa.

Herhaal 5 x



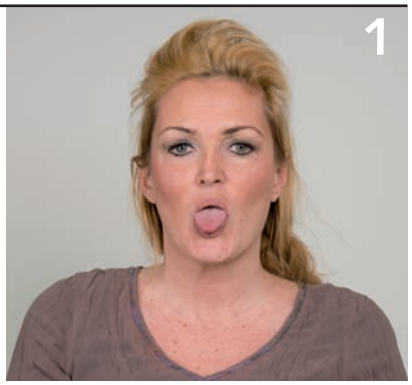


39. Tong

Doel: beweeglijkheid van de tong verbeteren.

1 Steek de tong afwisselend breed en spits uit.

Herhaal 5 x



2 Lik met de tong de onderlip af.

Lik met de tong de bovenlip af.

Herhaal 5 x



3 Duw de tong in de linker- en de rechterwang. Geef tegendruk met de wijsvinger tegen de wang.

Herhaal 5 x



TIP Doe deze oefeningen voor de spiegel.

4 Spreek krachtig uit: ta- la- ta- la- ta- la.

Herhaal 5 x



Oranje oefeningen

Voor mensen met bijna volledige functie van arm/been

Arm en schouder

40. Haar kammen 51
41. Planten verzorgen 51
42. Bed opmaken 51
43. Telefoneren 51

Hand en arm

44. Suikerstaafjes verplaatsen 52
45. Washandje uitknijpen 53
46. Kaarten 54
47. Schrijven 55
48. Computer gebruiken 56

Benen

49. Cirkels draaien 57
50. Tenen en hakken optillen 58
51. Schoenen aantrekken 59

Gezicht

52. Mond en lippen 60
53. Tong 61

Op de website www.snelinbeweging.nl vindt u meer oefeningen.

Vragen?

SNEL IN BEWEGING

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.

Snel in beweging

Zelf oefenen na een beroerte



‘Concentreer je op wat wel kan’

Bep was bij haar dochter op bezoek. Ineens begon ze heel langzaam te praten. De volgende morgen zakte ze thuis onderuit. Haar man Roel heeft haar naar het ziekenhuis gebracht. Daar werd al gauw duidelijk dat Bep een hersenbloeding had gehad. Roel vertelt: ‘Het is belangrijk dat je je als partner verdiept in wat er gebeurt. Er is veel informatie te vinden op internet. Bep is veranderd en dat heb ik moeten accepteren. Dat is niet altijd makkelijk. Bep heeft bijvoorbeeld veel pijn in haar arm. Ze zegt dat vaak, maar ik kan er niks aan veranderen. Ik ben wel geduldig, maar soms schiet ik uit mijn slof. Dan zeg ik tegen haar: “ik weet het en hou er rekening mee. Accepteer het en concentreer je op de dingen die je wel kan.” Als je dat doet, is het leven volgens Roel gemakkelijker. ‘We wandelen graag en dat hebben we weer opgebouwd. We zijn begonnen met 100 meter, toen 1000 meter en laatst hebben we in de Ardennen 6 kilometer gelopen. Dat was heerlijk voor ons allebei. Ik vind het positief dat we nu meer op elkaar zijn aangewezen. Ik heb altijd van haar gehouden, dus nu ook.’

Roel Sterenborg, samen met zijn vrouw Bep lid van de vereniging Hersenletsel.nl

40. Haar kammen
41. Planten verzorgen
42. Bed opmaken
43. Telefoneren

Doel: aangedane arm en hand gebruiken bij dagelijkse handelingen.

40. Haar kammen

Kam uw haar met de aangedane hand.





TIP Begin met weinig water in de gieter. Ondersteun indien nodig met de goede hand.

41. Planten verzorgen

Geef de planten water. Houd de gieter in de aangedane hand.



42. Bed opmaken

Maak het bed op. Gebruik zoveel mogelijk de aangedane hand.



43. Telefoneren

Houd de telefoon in de goede hand.
Druk met de aangedane hand de toetsen in.





44. Suikerstaafjes verplaatsen

Doel: fijne motoriek van de hand verbeteren.

Klaarzetten: suikerstaafjes, twee bakjes.



1 Pak een staafje tussen de duim en de wijsvinger.



2 Leg het staafje in het andere bakje.

Herhaal 5 x



VARIATIE 1 Pak de staafjes tussen duim en middel-vinger, ringvinger of pink.

VARIATIE 2 Pak één voor één 3 staafjes op en houd ze in de hand. Leg ze één voor één in het andere bakje.



VARIATIE 3 Gebruik andere voorwerpen zoals:

- wasknijpers
- pennen
- munten
- paperclips





45. Washandje uitknijpen

Doel: fijne motoriek van de hand verbeteren.

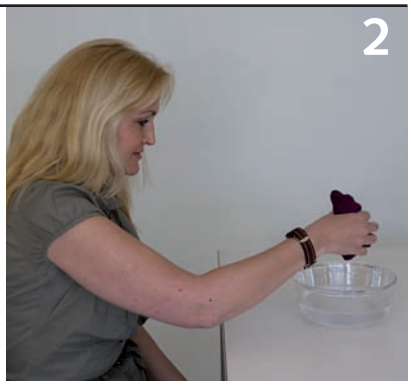
Klaarleggen: bakje water en washandje.



1 Pak met de aangedane hand het washandje uit het water.



2 Knijp zoveel mogelijk water uit het washandje.



3 Leg het washandje terug in het water.

Herhaal 5 x





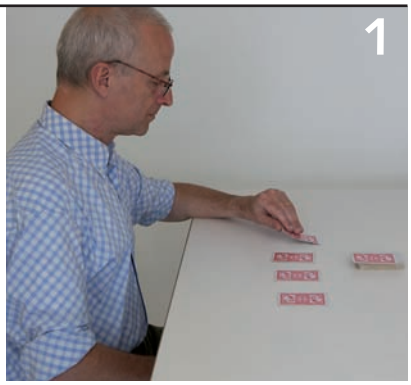
46. Kaarten

Doel: fijne motoriek van de hand verbeteren.

Klaarleggen: speelkaarten.

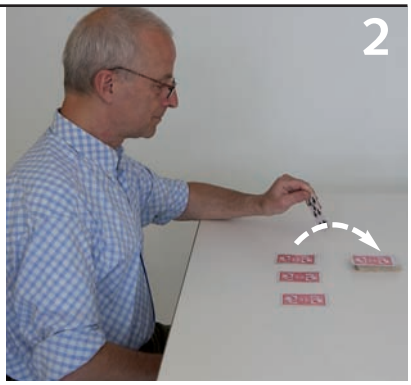


1 Spreid een aantal kaarten uit op tafel.

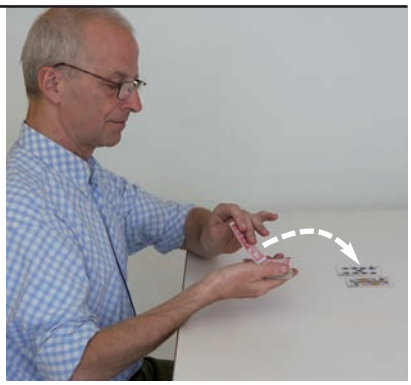


2 Pak met de aangedane hand 1 kaart op.
Draai de kaart om.
Leg de kaart op een stapel.

Herhaal 5 x



VARIATIE Houd een stapel kaarten in de goede hand. Pak met de aangedane hand telkens 1 kaart. Draai hem om en leg hem op tafel (delen).





47. Schrijven

Doel: schrijfbeweging verbeteren.

Klaarleggen: pen en papier.

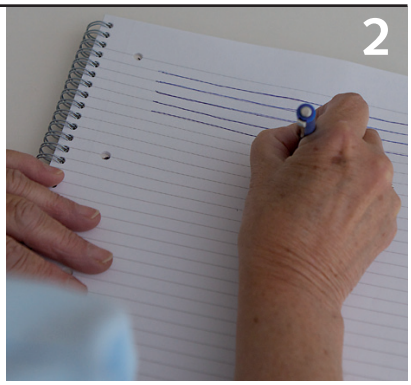


1 Zit rechtop aan de tafel. Zorg dat de arm ondersteund wordt door het tafelblad.
Blijf tijdens het schrijven recht voor de tafel zitten, ga niet schuin zitten.

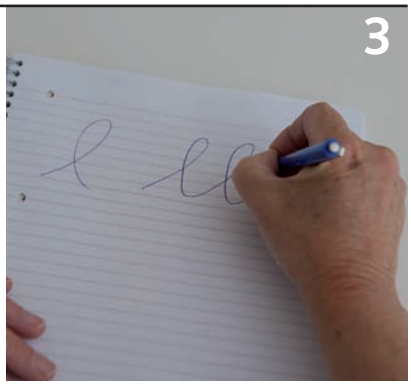


TIP Doe deze oefening met uw schrijfhand. Doe deze oefening alleen als uw schrijfhand ook uw aangedane hand is.

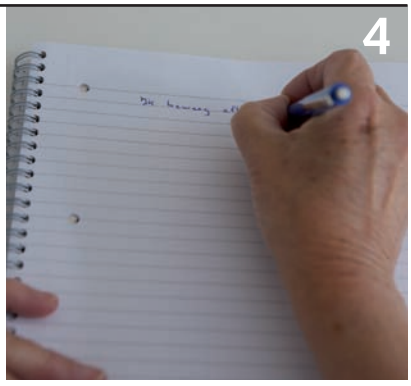
2 Teken strepen of lijnen op papier.



3 Teken lussen en krullen op papier.



4 Schrijf woorden en zinnen.





48. Computer gebruiken

Doel: fijne motoriek van de hand verbeteren.

Nodig: computer, laptop of tablet.

1 Ga recht achter de computer zitten.
Steun de onderarmen gedeeltelijk op tafel.
De vingers van beide handen raken de toetsen.
Voeten naast elkaar op de grond.



TIP Vraag de ergotherapeut om advies over de juiste houding.

2 Gebruik de muis zoals gewend. Gebruik de aangedane hand als dit de voorkeurshand is.



3 Schakel beide handen in bij het typen.
Typ niet te snel.
Oefen eerst de juiste plaatsing van de vingers op de toetsen.
Ga daarna pas sneller typen.



TIP Er is ook een app van de oefengids voor iPad of tablet. De Oefen App Beroerte is te koop in de App Store en de Google Play Store.

4 Websites om te bekijken en te oefenen:
www.hersenletsel.nl
www.hersenstichting.nl
www.neurocampus.com

Voor smartphone of tablet:
www.revalidatieapps.nl





49. Cirkels draaien

Doel: beenspieren versterken.

1 Zit rechtop met de voeten plat op de grond



2 Strek het rechterbeen zo ver mogelijk naar voren. Draai cirkels met het gestrekte been. Houd het onderbeen zo hoog mogelijk.

Herhaal 5 x



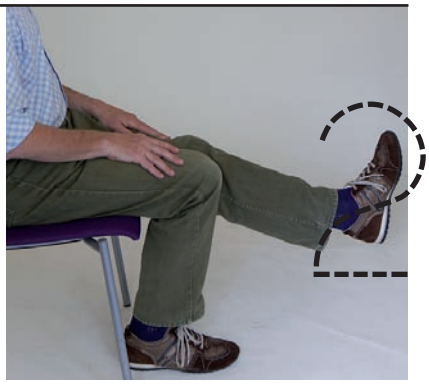
3 Strek het linkerbeen zo ver mogelijk naar voren. Draai cirkels met het gestrekte been. Houd het onderbeen zo hoog mogelijk.

Herhaal 5 x



LET OP Stop met de oefening als u pijn voelt.

VARIATIE Schrijf met het gestrekte been de cijfers 1 t/m 10.





50. Tenen en hakken optillen

Doel: voet- en onderbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de enkel verbeteren (beter lopen).

1 Trek de tenen zo ver mogelijk op en zet weer terug.



2 Til beide hakken zo ver mogelijk op en zet weer terug.

Herhaal 5 x



VARIATIE Trek van de linkervoet de tenen op en van de rechtervoet de hak. Trek dan van de rechtervoet de tenen op en van de linkervoet de hak. Wissel dit af.

Herhaal 5 x





51. Schoenen aantrekken

Doel: aangedane arm en hand gebruiken bij het aantrekken van de schoenen.

Klaarzetten: schoenen, schoenlepel.



1 Schoenen aantrekken

Ga zitten op de stoel.
Doe om beurten de voeten in de schoenen.

TIP Gebruik een schoenlepel. Er bestaan ook extra lange schoenlepels.



2 Schoenen vastmaken (voorovergebogen)

Buig voorover.
Maak met twee handen de veters vast of sluit het klittenband.



TIP Dit is ook een goede houding om sokken aan te trekken. Gebruik beide handen.

3 Schoenen vastmaken (benen over elkaar)

Leg het ene been over het andere.
Maak met twee handen de veters vast of sluit het klittenband.



TIP Als het niet lukt om voorover te buigen of de benen over elkaar te leggen, zet de voet dan op een verhoging.





52. Mond en lippen

Doel: beweeglijkheid van de lippen verbeteren.

1 Blaas de wangen bol.
Spoel met de lucht van de linker- naar de rechterwang.

Herhaal 5 x



2 Houd de lippen rustig gesloten.
Houd dit 25 tellen vol.

Herhaal 5 x



3 Trek de linkermondhoek weg.
Trek de rechtermondhoek weg.

Herhaal 5 x



TIP Doe deze oefeningen voor de spiegel.

TIP Probeer vooral de aangedane zijde te bewegen.

4 Spreek krachtig uit:
pa- ta- ka- pa- ta- ka-
pa- ta- ka.

Herhaal 3 x





53. Tong

Doel: beweeglijkheid van de tong verbeteren.

1 Steek de tong uit en geef tegendruk met de wijsvinger.

Herhaal 5 x



2 Klak met de tong.

Herhaal 5 x



3 Poets de tanden met de tong.

Herhaal 5 x



TIP Doe deze oefeningen voor de spiegel.

4 Spreek krachtig uit: na- ta- la- na- ta- la- na- ta- la.

Herhaal 3 x



Alledaagse handelingen oefenen



Alledaagse handelingen geven u een goede gelegenheid om te oefenen. U moet tóch elke dag uw tanden poetsen, dus dan kunt u er net zo goed een oefening van maken. We raden u aan om hierbij zoveel mogelijk uw aangedane zijde in te schakelen. U stimuleert zo het herstel.

Dit vraagt zeker in het begin wel doorzettingsvermogen, omdat het vaak moeilijker gaat dan voorheen. Toch is het belangrijk om dit wel te doen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat oefeningen gekoppeld aan een praktische handeling meer effect hebben dan andere oefeningen.







10 tips voor familie

1 Maak samen tijd om te oefenen. We adviseren om 3 x per dag 10 tot 20 minuten te oefenen. Let op dat in het begin niet te lang geoefend wordt.

2 Lees de instructies stap voor stap voor en bekijk samen de foto's. Doe de oefening voor, zodat de ander u na kan doen. Doe de oefening daarna samen.

3 Neem in het begin niet meer dan een paar oefeningen tegelijk door (2 tot 3). Neem steeds andere oefeningen tot u alle oefeningen hebt gehad.

4 Help niet te veel: laat degene die oefent zoveel mogelijk zelf de oefening doen.

5 Let op de juiste uitgangshouding, kijk of degene die oefent goed rechtop blijft zitten. Let op of hij of zij niet onbewust andere lichaamsdelen aanspant (bijvoorbeeld de schouders optrekken bij een beenoefening). Let ook op uw eigen houding.

6 Let op of degene die oefent geen pijn heeft bij het oefenen. Dit merk je bijvoorbeeld doordat iemand het gezicht vertrekt of geluid maakt.

7 Wees stimulerend, geef complimentjes en toon begrip voor het feit dat het volhouden van oefeningen moeilijk is. Benoem vooruitgang. Als je dezelfde oefeningen vaak herhaalt, merk je zelf soms niet dat je vooruit gaat. Zeg bijvoorbeeld: 'vorige week kon je deze oefening nog maar 2 x achter elkaar en nu al 5 x'. Of: 'eergisteren kwam je lang niet zo ver als nu!'

8 Kies samen vaste momenten van de dag die voor beiden handig zijn. Oefen bijvoorbeeld 's ochtends voor het koffiedrinken,'s middags na het rusten en 's avonds voor het naar bed gaan.

9 Kijk of er anderen zijn waarmee uw familielid samen kan oefenen, bijvoorbeeld een kamergenoot in het ziekenhuis, revalidatiecentrum of verpleeghuis.

10 Spreek dagelijks samen de dag door. Dit helpt om de hersenen te 'trainen'. Waar ben je en waarom? Wat is er vandaag gebeurd? Welke dag van de week is het? Wat gebeurt er normaal op deze dag (bijvoorbeeld op woensdagmiddag zijn de kinderen vrij van school). Wat staat er in de krant? Regelmatige herhaling is goede 'hersengymnastiek'.

TIP Zien=doen

Zien hoe een ander een oefening doet, maakt het vaak makkelijker om de oefening zelf te doen. Nadoen werkt anders dan het uitvoeren van een instructie op papier. Dit komt omdat het een ander gebied in de hersenen aanspreekt.

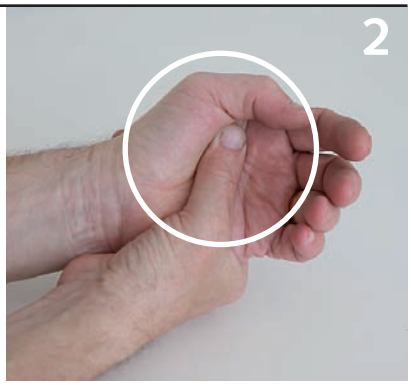
Hoe houdt u uw hand veilig vast?

Het is belangrijk om de aangedane hand en arm goed te ondersteunen. Dit beperkt het risico op gewrichts-klachten. Deze handgreep helpt daarbij.

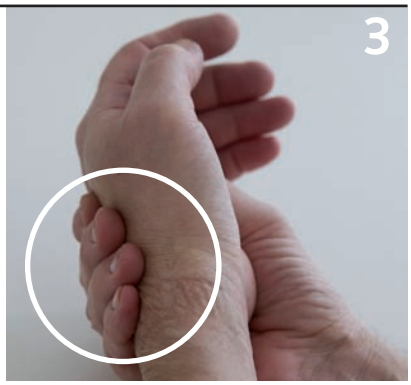
1 Pak met uw goede hand de pols van de aangedane arm.



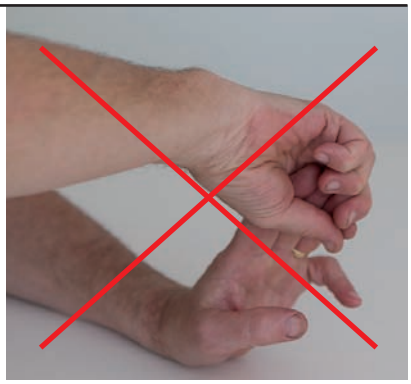
2 De duim van de goede hand ligt in de handpalm van de aangedane hand.



3 De vingers van de goede hand omvatten de pols.



LET OP Pak de hand NIET bij de vingers vast. Dit kan uw gewrichten beschadigen.



SNEL IN BEWEGING