



Thuisoefeningen

*Welke oefeningen kan je thuis doen om aan je
herstel te werken?*

Waarom thuisoefeningen?



Het is belangrijk om te gaan en blijven bewegen!
Hierbij geldt: elke beweging loont!!



NNGB



Nederlandse Norm Gezond Bewegen

30 minuten per dag matig intensief bewegen, is een 'must' voor 55-plussers vanwege de vele gezondheidsvoordelen.

Vergeet niet twee keer per week krachttraining te doen.

Lukt het niet om dertig minuten achter elkaar te bewegen? Geen probleem. Start dan met drie blokken van tien minuten en bouw het langzaam uit naar dertig minuten achter elkaar.

Welke activiteiten?



- Elke activiteit is goed.
- Zoek iets dat je leuk vindt/lijkt. Dan kun je het makkelijker volhouden.
- Probeer iets nieuws. Het ergste dat kan gebeuren is dat het niets voor je is.
- Individueel/met bekenden/teamverband of vereniging.
- Wat gebeurt er in de wijk?

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 150 minuten per week, verspreid over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal 2x per week



En: voorkom veel stilzitten

Hoeveel procent voldoet aan de richtlijn?

vanaf 18 jaar



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning minimaal 1 uur per dag



Spier- en botversterkende activiteiten minimaal 3x per week



En: voorkom veel stilzitten

4 t/m 11 jaar

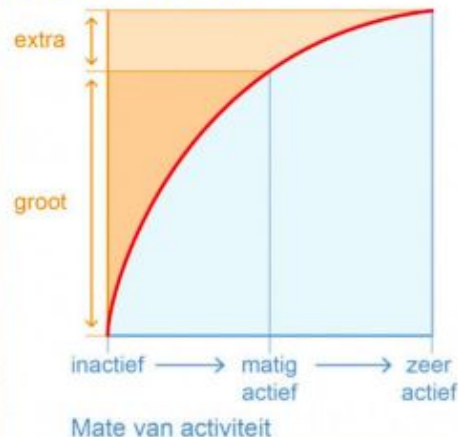


12 t/m 17 jaar



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking

Verbeteren van kracht en vermogen van de skeletspieren



Botversterking

Belasting van het lichaam met het eigen lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeldschermwerk



Hartslag



Ademhaling



Energieverbruik



Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



Intensiteit van bewegen



- **Licht** intensief; er is geen sprake van een verhoogde hartslag of versnelde ademhaling (bijv. afwassen, koken, staand bellen).
- **Matig** intensief; er is sprake van een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling (bijv. wandelen, fietsen).
- **Zwaar** intensief; je gaat zweten en raakt buiten adem (bijv. voetballen, hardlopen).
- **Stilzitten** (zitgedrag); hierbij beweeg je helemaal niet en verbruik je nauwelijks meer energie dan in rust (bijv. TV kijken, computeren).

Fase 1



In deze fase is het belangrijk om in vanuit niets doen in beweging te komen.
Het is belangrijk om **functioneel** te trainen.
Voorbeelden hiervan zijn uit het uitvoeren van transfers, lopen, traplopen.

Opstaan vanuit een stoel
—> uitvoeren van squats



Fase 2



Het opbouwen van de training in zwaarte (bijvoorbeeld door het toevoegen van gewichten) en/of het aantal herhalingen aanpassen (2-5 sets van 8-15 herhalingen).

BORG score kortademigheid (dyspneu): max 4-6 op schaal van 0-10.

Intervaltraining: 30-60 sec. actief met 1-2 min. pauze.

Duurtraining: minstens 10 min. aaneen.



Oefen in verschillende uitgangshoudingen en op verschillende plaatsen in en rondom huis:



Doelen stellen



Korte termijn: Welke termijn stel je jezelf om aan de NNGB te gaan voldoen.

Lange termijn: Hoe ga je het volhouden of uitbreiden als je aan de NNGB voldoet





De fysiotherapeut kan voor jou een huiswerkprogramma op maat verzorgen. Middels een huiswerkoefenschema weet je precies wat je kan doen.

OF

- Bewegen met behulp van internet (Bijv. Youtube).
- Bewegen met behulp van televisie (Bijv. Heel Nederland thuis in beweging).
- Bewegen met een sportmaatje (Bijv. een vriend of de buurman).

Beweging meten



Wil je weten of je voldoende beweegt? Er zijn apps en apparaten om hier inzicht in te krijgen, bijvoorbeeld:

- Stappentellers (apps met stappentellers).
- Apps die de tijd, snelheid en afstand die je aflegt bijhouden.
- Apparaatjes die je op je lichaam draagt, zoals een activity tracker, sporthorloge of smartwatch.



Samenvatting thuisoefeningen



- De eerste keer dat je een oefening doet, probeert je hoeveel herhalingen er voor je haalbaar zijn.
- Pas het aantal herhalingen aan aan je eigen mogelijkheden en lichaamstoestand.
 - Een oefening verzwaren door het aantal herhalingen te verhogen.
 - Een oefening verlichten door het aantal herhalingen te verminderen.
- Probeer aan te voelen of je ongeveer op dezelfde zwaarte oefent als tijdens de trainingssessies (BORGscore kortademigheid en/of zwaarte is gelijk aan 4-6).
- Probeer de volgende weken het aantal herhalingen langzaam op te bouwen.
- Oefenen mag echt een inspanning zijn.
- Bij pijn moet je de oefening onmiddellijk onderbreken.



Vragen?