

Gezondheidscentrum
Hleerde



**HOUD AFSTAND,
BLIJF GEZOND
EN BLIJF IN BEWEGING!**

REVALIDATIE NA HET COVID-19 VIRUS

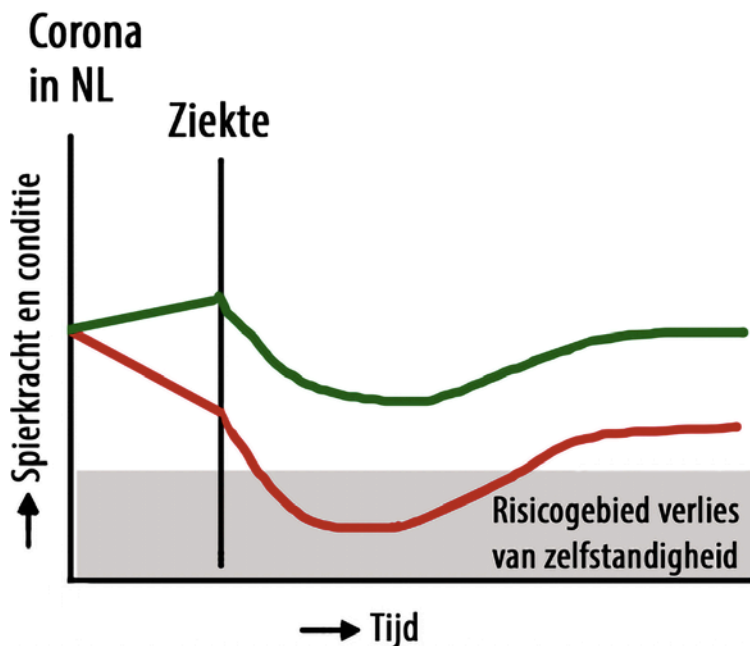
Het doormaken van het coronavirus kan een flinke aanslag zijn op onze gezondheid. Na besmetting door het COVID-19 virus en eventuele opname op een intensive care of verpleegafdeling start een periode van herstel en revalideren. Tijdens een opname gaan onder andere de spieren heel snel achteruit. Het oppakken van het normale leven vraagt daarom een goede begeleiding.

Welke gevolgen ervaren mensen na het doormaken van het coronavirus?

- Hart en luchtwegklachten
- Klachten van het bewegingsapparaat
- Verminderd uithoudingsvermogen
- Minder spierkracht

- Verminderde gewrichtsmobiliteit
- Grootste probleem is de spierzwakte, ook in ademhalingspijpen.

Daarnaast ervaren veel mensen cognitieve en soms psychosociale problemen. Het revalideren en herstellen van het virus vraagt tijd. Een uniek en persoonlijk behandeltraject is nodig voor het in kaart brengen van de klachten en behandeldoelen. Onze fysiotherapeuten hebben inmiddels een opleiding gevolgd m.b.t. revalidatie na COVID-19. Wij werken hierbij nauw samen in een multidisciplinair team met huisartsen, psycholoog, ergotherapeute en diëtiste.



DE OEFENINGEN

Vijf beweegtips

1. Lig in bed? Maak dan zwembewegingen met uw armen of fietsbewegingen met uw benen.
2. Probeer elke dag iets meer te bewegen.
3. Zitten is beter dan liggen. Lopen is nog beter.
4. Sta ieder uur even op om te bewegen.
5. Doe spierkrachtoefeningen.

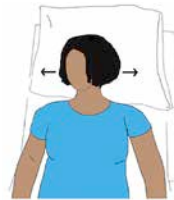
In veel dagelijkse activiteiten kunt u beginnen met opbouwen van kracht en uithoudingsvermogen. Traplopen (start met een paar treden of een halve trap) kunt u als oefening gebruiken. U kunt het traplopen uitbouwen naar 2-3x herhalen. Ook opstaan uit de stoel (begin met steun) kunt u zo makkelijk inzetten als oefening. Werk toe naar 5-10 herhalingen zonder steun van uw handen.

Dagelijkse oefeningen bij het opstaan en het naar bed gaan



Doe ademhalingsoefeningen

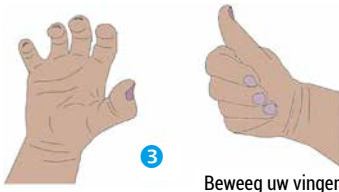
Adem rustig en diep in. Houd uw adem enkele tellen vast en adem dan rustig uit. Doe dit vijf keer. Wissel in bed regelmatig van houding. Goed rechtop zitten of even staan kan de ademhaling helpen.



1 Draai uw hoofd



2 Maak uw borstkas zo groot mogelijk. Beweeg uw schouderbladen naar elkaar toe



Buig uw vingertoppen

Beweeg uw vingers naar uw pols



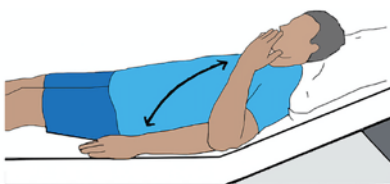
4 Trek uw tenen zo ver mogelijk naar u toe



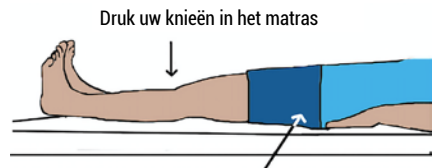
Draai rondjes met uw voeten



3 Spreid uw vingers en strek ze maximaal



5 Buig uw ellebogen en strek ze weer helemaal



Druk uw knieën in het matras

6 Span uw bilspieren aan



Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | info@fysioheerde.nl



@fysioheerde



@fysio.heerde

KIJK VOOR MEER
THUISOEFENINGEN
OOK OP DE WEBSITE

WWW.FYSIOHEERDE.NL
/BEWEEGGROEPEN



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

VAN DER MOST