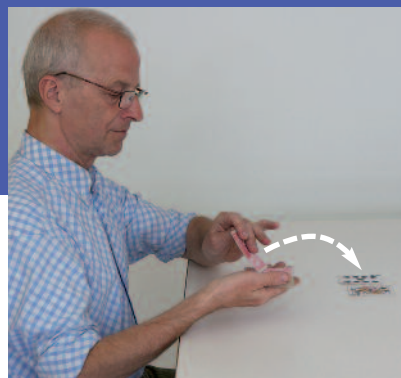


Zelf oefenen na een beroerte



SNEL IN
BEWEGING

Oefengids

INITIATIEF VAN



Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht



Steunt CVA getroffen en hun omgeving.



MOGELIJK GEMAAKT DOOR



DEELNEMERS



Colofon

Projectleiding	Mia Willems, Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht
Ontwikkeling	Rinske Maathuis, Anne Visser-Meily en Deborah Zinger, Afdeling Revalidatie, Verpleegwetenschap & Sport, UMC Utrecht
Redactie	Rosanne Faber, Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht
Fotografie	Sander Ruijg, Ruijgfoto, Amersfoort
Op de foto	Jacques Bertens, Annelies Laurier, Roel Sterenborg, Bep Sterenborg-van den Brand
Vormgeving	John de Vries, Vriedesign, Tiel
Druk	Mewadruk, Hilversum
Uitgave	Utrecht, augustus 2010

1e druk, vervaardigd in het kader van het project Snel in beweging.

Suggesties voor verbetering zijn welkom via www.snelinbeweging.nl

Informatie over verkrijgbaarheid: www.snelinbeweging.nl of 030 256 1382.



Inhoudsopgave

Hoe gebruikt u de oefengids? _____	4
Waarom zelf oefenen? _____	6
Veiligheid _____	9
Hoe houdt u uw hand veilig vast? _____	11
10 Tips voor familie _____	12
 Alledaagse handelingen oefenen _____	 13
Blauwe oefeningen _____	19
Groene oefeningen _____	33
Oranje oefeningen _____	53
 Hou bij hoeveel u oefent _____	 64

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 wij willen u natuurlijk graag daarbij ondersteunen! Vragen kunt u stellen aan de verpleegkundige, de therapeut of aan de arts.

Naam:

Telefoonnummer:

E-mailadres:



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 12). 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. Doe ze ook thuis. Mensen die thuis oefenen blijven mobieler en fitter.

Gebonden of losbladig

Van deze gids bestaan twee versies: een gebonden en een losbladige. De losbladige versie wordt door de therapeut voor u samengesteld. Het kan zijn dat er oefeningen ontbreken, omdat ze niet voor u van toepassing zijn.

Blauw, groen en oranje

De oefeningen zijn ingedeeld in kleur-groepen. 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

GROENE OEFENINGEN voor mensen met enige functie in arm/been

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

Alledaagse handelingen

Een deel van de oefeningen bestaat uit alledaagse handelingen, zoals tanden-poetsen of handen wassen. Het is handig om de dingen die u tóch moet doen te benutten als oefenmoment. Bovendien leert u deze handelingen dan weer makkelijker uit te voeren.

Opbouw van de oefeningen

Uitgangshouding

De foto linksboven geeft de juiste beginhouding weer.

Herhalingen

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



2. Armen heffen (+ reiken)

Doel: spieren van de arm en schouder versterken.

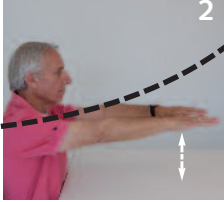
1 Leg de handen naast elkaar op de tafel.



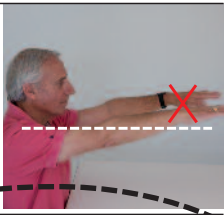
TIP Als dit niet lukt, kunt u de aangedane arm ondersteunen. Pak de aangedane hand vast met de hand-greep.



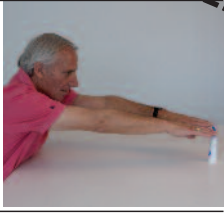
2 Til de beide armen gestrekt op. Houd hierbij de rug recht. Leg de armen terug op tafel. Herhaal 5 x



PAS OP Til de armen niet hoger dan de schouders. Anders kunt u schouderklachten krijgen. Nooit 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.



36

TIP Aanvullende informatie, bijvoorbeeld een manier om de oefening anders te doen als dat met de aangedane arm niet goed lukt.

VARIATIE Mogelijkheden om de oefening uit te breiden of wat moeilijker te maken.



PAS OP Waarschuwingen voor uw veiligheid.

Waarom zelf oefenen?

Het is heel belangrijk om direct na de beroerte oefeningen te gaan doen. In de eerste 12 weken treedt namelijk het meeste herstel op. Het lijkt misschien vreemd om direct te gaan oefenen, terwijl u zich vlak na het CVA niet goed voelt en erg moe bent. Maar het is wetenschappelijk bewezen dat dit werkt. Mensen die dezelfde klachten hebben, maar meer oefenen, komen verder in hun herstel. Gelijk beginnen met oefenen helpt u straks om allerlei dagelijkse dingen beter te kunnen doen. Dit is belangrijk om uiteindelijk weer zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren.



‘Doe het nu!’

‘Als ik had geweten dat snel beginnen met oefenen zo belangrijk is, zou ik zeker meer geoefend hebben. Ik raad het dan ook iedereen aan, want het is voor de rest van je leven belangrijk om het nu te doen!’

Petra Oudshoorn, Nederlandse CVA-vereniging



Door oefenen sneller herstel

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 zin om te oefenen. Het heeft zelfs zin om een oefening in gedachten te doen.

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 snel. 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.



3 x per dag 10 tot 20 minuten

Wij raden u aan in de eerste 3 weken 3 x per dag 10 tot 20 minuten te oefenen. Dit zal in het begin misschien niet meteen lukken. Laat u daardoor niet ontmoedigen. Alles wat wel lukt, draagt bij aan uw herstel.

Als u (op den duur) een druk revalidatieprogramma 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.



‘Regelmatig bewegen bevordert het herstel’

‘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.’

Dr. A. Visser-Meily, revalidatiearts

Veiligheid

Door het CVA is uw lichaam veranderd. U bent mogelijk gedeeltelijk verlamd geraakt en heeft minder controle over uw lichaam. 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!



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



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.

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.

Bij oefeningen waarbij u de arm recht voor u uit moet strekken mag u de arm niet te hoog optillen (niet voorbij schouderhoogte), omdat dit schade aan het schoudergewricht kan veroorzaken.

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

Laat de arm na een oefening niet terugvallen op het werkblad maar 'begeleid' hem terug met de goede hand. 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 al klachten in de schouder ontstaan.) Het is ook belangrijk om bewegingen rustig en gelijkmatig uit te voeren. Oefen niet te snel en beweeg niet schokkerig of krampachtig.

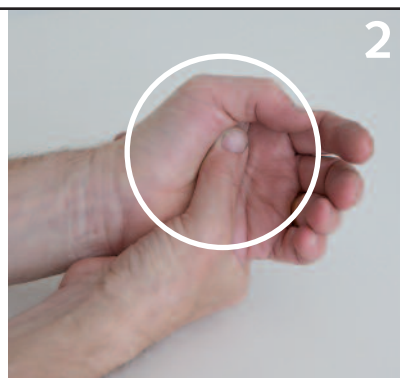
Hoe houdt u uw hand veilig vast?

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

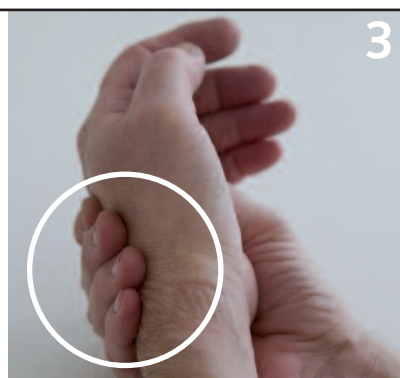
1 Pak met uw goede hand de pols van de aangedane arm.



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.



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





10 tips voor familie

- 1 Maak tijd om te oefenen. We adviseren om in de eerste weken 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).
- 6 Let op of iemand 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 je samen kunt 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.

Snel in beweging

Zelf oefenen na een beroerte



‘Concentreer je op wat wel kan’

Bep kreeg 3 jaar geleden een beroerte. Ze was bij haar dochter op bezoek en praatte langzaam. De volgende morgen zakte ze 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, lid van de Nederlandse CVA-vereniging

Alledaagse handelingen oefenen

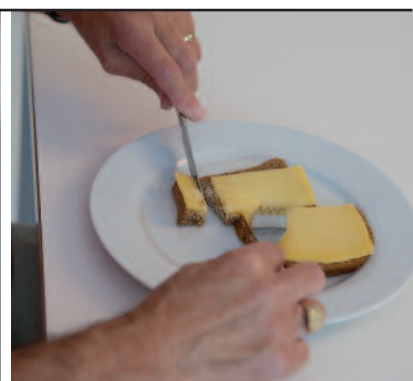


Alledaagse handelingen geven u een goede gelegenheid om te oefenen. U moet tóch elke dag uw tanden poetsen, dus dan kunt u er net zo goed een oefening van maken. We raden u aan om hierbij zoveel mogelijk uw aangedane zijde in te schakelen. U stimuleert zo het herstel.

Dit vraagt zeker in het begin wel doorzettingsvermogen. U voelt zich wellicht letterlijk 'onthand'. 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.

Tijdens de alledaagse handelingen kunt u verschillende dingen oefenen. De nadruk ligt in elke fase anders. De oefeningen zijn dan ook van toepassing bij alle drie de kleurgroepen.





1. Handen wassen

Doel: aangedane hand en arm zoveel mogelijk gebruiken. We geven verschillende mogelijkheden, probeer uit wat lukt.

Klaarleggen: handdoek en zeep.



1 Handen natmaken

Zet de kraan aan en maak de handen nat. Help indien nodig de aangedane hand met de goede hand.



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



2 Zeep pakken en inzepen

Druk het zeepompje in met de aangedane hand. Zeep met de aangedane hand de goede hand in. Als dit niet lukt doe het dan met de goede hand.



3 Wassen en afspoelen

Was de goede hand met de aangedane hand. Als dit niet lukt doe het dan andersom. Was de handen grondig (1 minuut lang). Spoel de handen af.



4 Afdrogen

Droog de goede hand af met de aangedane hand. Als dat niet lukt, droog dan de aangedane hand af met de goede.





2. Tandenpoetsen

Doel: aangedane hand en arm zoveel mogelijk gebruiken.
We geven verschillende mogelijkheden, probeer uit wat lukt.

Klaarleggen: handdoek (op schoot),
tandenborstel en tandpasta.



1 Dop afdraaien

Draai de dop van de tube met de aangedane hand.
Als dit niet lukt, leg dan de tube op schoot en houd tegen met de aangedane hand. Draai met de goede hand de dop eraf.



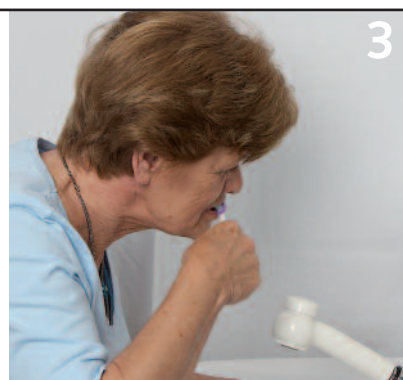
2 Pasta op de borstel

Knijp pasta uit de tube met de aangedane hand.
Als dit niet lukt, leg dan de tube op schoot en druk de pasta eruit met de aangedane hand.



3 Poetsen

Poets de tanden met de aangedane hand.





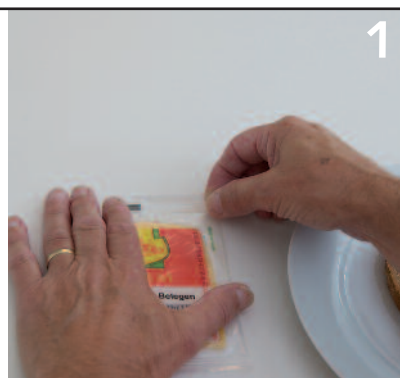
3. Brood smeren

Doel: aangedane hand en arm zoveel mogelijk gebruiken. We geven verschillende mogelijkheden, probeer uit wat lukt.

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 de boter op het brood. Leg het beleg erop en snijd de boterham met de aangedane hand.



3 Brood tegenhouden

Als smeren met de aangedane hand niet lukt, smeer dan met de goede hand. Leg de aangedane hand tegen de boterham aan, zodat deze niet verschuift.

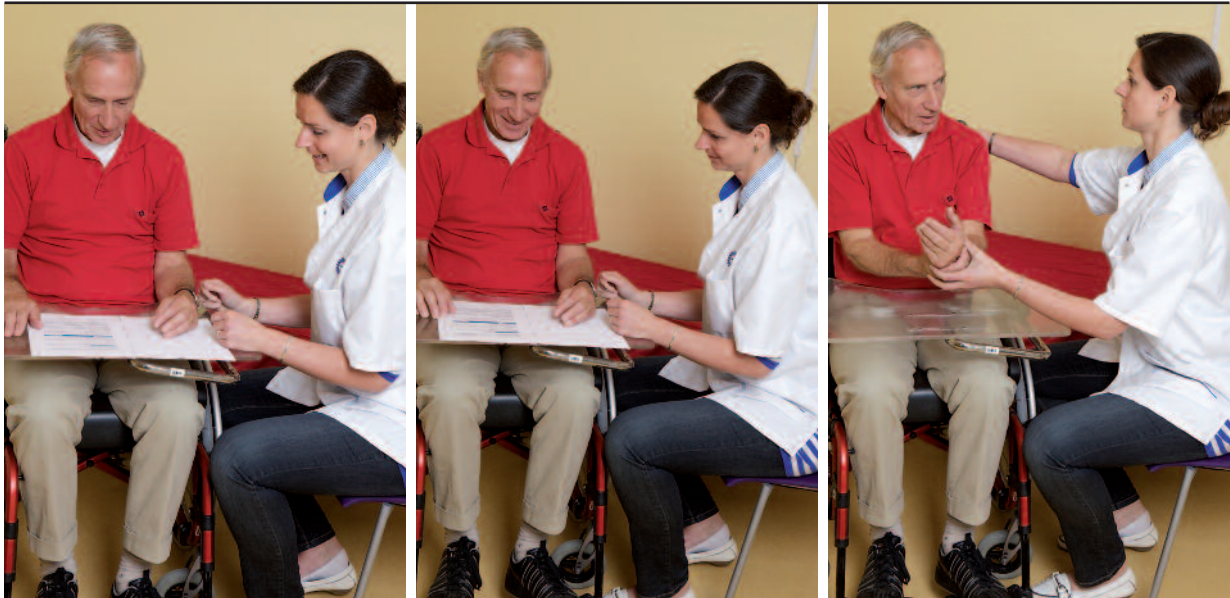


4 Breng de vork naar de mond

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



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 wij willen u natuurlijk graag daarbij ondersteunen! Vragen kunt u stellen aan de verpleegkundige, de therapeut of aan de arts.

Snel in beweging

Zelf oefenen na een beroerte



‘Zet je verstand op nul en doe!’

Jacques heeft in januari een infarct 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 Nederlandse CVA-vereniging

Blauwe oefeningen

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

Arm en schouder

- 1. Schuiven met handdoek _____ 21
- 2. Gestrekte armen recht vooruit optillen _____ 22
- 3. Schouders optrekken _____ 23

Hand en arm

- 4. Over de hand en arm wrijven _____ 24
- 5. Vingers optillen _____ 25
- 6. Hand naar de borst brengen _____ 26

Hoofd en nek

- 7. Hoofd naar links en rechts draaien _____ 27

Gezicht

- 8. Mond en lippen _____ 28
- 9. Tong _____ 29

Romp en onderlichaam

- 10. Bruggetje _____ 30

Benen

- 11. Onderbenen naar voren strekken _____ 31

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 sommige oefeningen in bed uitgewerkt en andere in de rolstoel.



1. Schuiven met handdoek

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

Klaarleggen: handdoek.



- 1 Spreid de handdoek uit op het werkblad of op tafel. Leg de armen op de handdoek.



Pak de aangegane 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. Door de handdoek glijden de armen over het blad.

Herhaal 5 x



PAS OP Til de armen niet van het werkblad of de tafel.

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

Herhaal 5 x





2. Gestrekte armen recht vooruit optillen

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

1 Ga rechtop zitten, armen ontspannen.

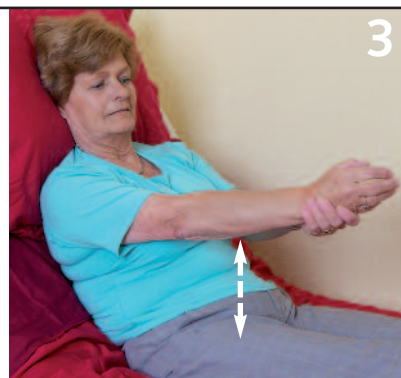


2 Pak de hand vast volgens de handgreep.

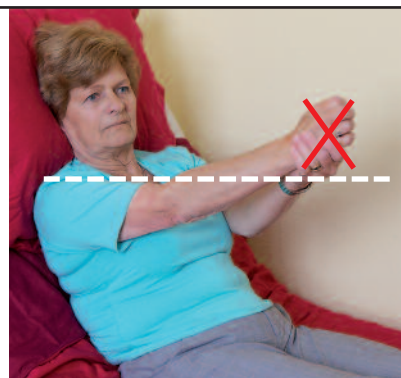


3 Til de armen gestrekt op tot ze recht vooruit wijzen. Leg de armen weer terug. Niet laten vallen!

Herhaal 5 x



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





3. Schouders optrekken

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

1 Beide armen rusten op het werkblad of op tafel.

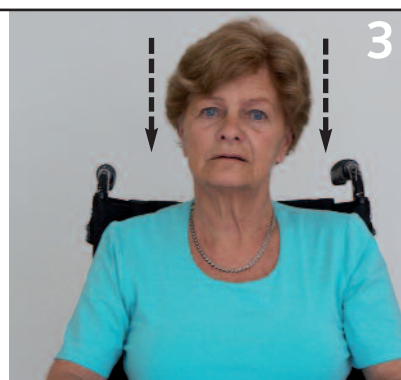


2 Trek de schouders rustig op. Ook de schouder aan de aangedane kant!



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.



4. Over de hand en arm wrijven

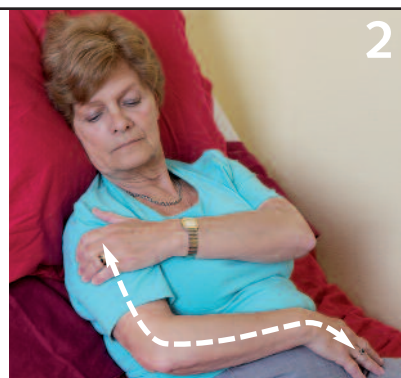
Doel: stimuleren van aangedane hand en arm, aandacht richten op de arm.

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

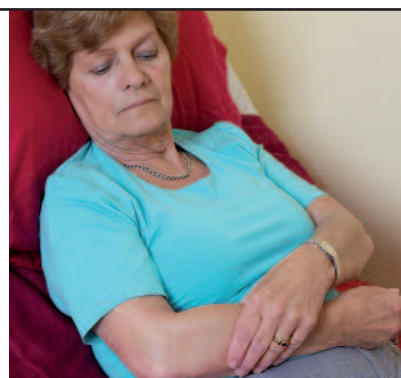


- 2 Wrijf met hand over de arm tot aan de schouder en terug.

Herhaal 5 x



VARIATIE Om de arm nog meer te prikkelen kunt u er een beetje in knijpen.





5. Vingers optillen

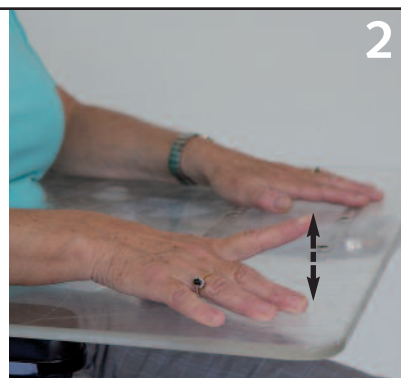
Doel: beweging in de vingers stimuleren.

1 Leg de aangedane arm en hand plat op het werkblad of op de tafel.



2 Til de vinger op en leg hem weer neer. Doe dit met alle vingers. Begin bij de duim. Help eventueel met de goede hand om de vingers op te tillen.

Herhaal 5 x



PAS OP Trek de vingers van de aangedane hand niet achterover. Hiermee kunt u uw gewrichten beschadigen.



TIP Het maakt voor het effect van de oefening niet uit of u de vingers daadwerkelijk kunt optillen. Het werkt ook als u de vingers alleen in uw gedachten optilt.



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 in de richting van de borst en weer terug. Houd de ellebogen op de tafel.

Herhaal 5 x



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



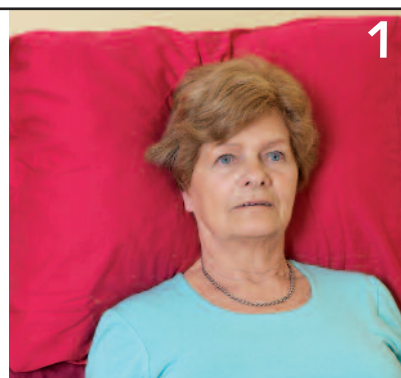
7. Hoofd naar links en rechts draaien

Doel: nekspieren rekken en de nek beweeglijk houden.

1 Zit rechtop en trek de kin iets in.



PAS 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





8. Mond en lippen

Doel: beweging van de lippen verbeteren (beter praten en eten, training van hangende mondhoek).

1 Maak de lippen breed (denk aan glimlachen).

Herhaal 5 x



2 Tuit de lippen (denk aan zoenen).

Herhaal 5 x

VARIATIE Afwisselend lippen breed maken en tuiten.



3 Trek de linker- en de rechtermondhoek opzij.

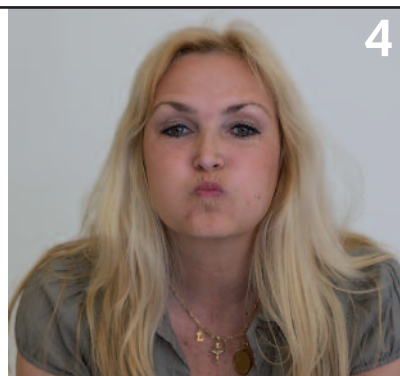
Herhaal 5 x



TIP Het kan helpen om deze oefeningen voor de spiegel te doen.

4 Blaas de wangen bol en houdt 10 tellen vast.

Herhaal 5 x



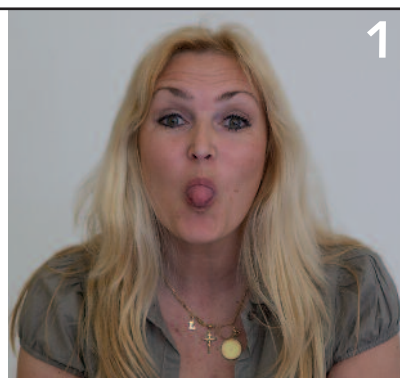


9. Tong

Doel: tong versterken (beter praten, eten en slikken).

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

Herhaal 5 x



2 Probeer met de punt van de tong eerst de neus en dan de kin aan te raken.

Herhaal 5 x



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

Herhaal 5 x

VARIATIE Lik de bovenlip en de onderlip af.



TIP Het kan helpen om deze oefeningen voor de spiegel te doen.

4 Duw de tong in de linker- en rechterwang.

Herhaal 5 x



10. 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.

Herhaal 5 x



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.





11. 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 Streck beide benen zo ver mogelijk. Het goede been helpt het aangedane been. Zet de voeten weer terug.

Herhaal 5 x



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 wij willen u natuurlijk graag daarbij ondersteunen! Vragen kunt u stellen aan de verpleegkundige, de therapeut of aan de arts.

Snel in beweging

Zelf oefenen na een beroerte



‘Zoek liefdevolle mensen om je heen’

Annelies heeft 10 jaar 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 Nederlandse CVA-vereniging. ‘Bij lotgenoten vind ik herkenning. De buitenwereld begrijpt het toch niet helemaal. Ze zien niks aan je en denken dan dat je niks mankeert.’ 10 jaar later kan Annelies weer echt genieten en voelt zich sterk. 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. Ook nu nog maak ik ’s ochtends geen afspraken en slaap ik uit.’ Annelies baalt soms nog erg van haar beperkingen: ‘Maar dat mag toch? Ik ben ontzettend veel boos geweest. Ook dat ik maar één hand goed kan gebruiken. Dat ben ik soms helemaal zat. Maar mijn advies is: blijf het wel proberen. Steeds opnieuw.’

Annelies Laurier, lid van de Nederlandse CVA-vereniging

Groene oefeningen

Geschikt voor mensen met enige functie in arm/been

Arm en schouder

- 1. Schuiven over tafel _____ 35
- 2. Armen heffen (+ reiken) _____ 36
- 3. Ellebogen buigen _____ 37

Hand

- 4. Hand optillen _____ 38
- 5. Vingers optillen (+ trommelen) _____ 39
- 6. Papiertje verfrommelen _____ 40

Hand, arm en schouder (coördinatie)

- 7. O-vormen maken met duim en vingers _____ 41
- 8. Neus, voorhoofd, oor en schouder aanwijzen _____ 42

Hoofd en nek

- 9. Hoofd naar links en rechts draaien _____ 43
- 10. Hoofd opzij (oor naar schouder) _____ 44

Gezicht

- 11. Mond en lippen _____ 45
- 12. Tong _____ 46

Bovenlichaam

- 13. Onderrug bol/hol _____ 47
- 14. Bil optillen _____ 48

Benen

- 15. Knie optillen _____ 49
- 16. Onderbeen naar voren strekken _____ 50
- 17. Tenen en voet optrekken _____ 51



1. Schuiven over tafel

Doel: spieren van de arm en schouder versterken en de schouder beweeglijk houden.

Klaarleggen: handdoek.



1 Leg de onderarmen op tafel op de handdoek. Hands los naast elkaar.

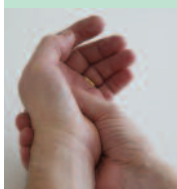


2 Schuif de armen naar voren op tafel (strek de ellebogen).
Schuif de armen weer naar u toe (buig de ellebogen).

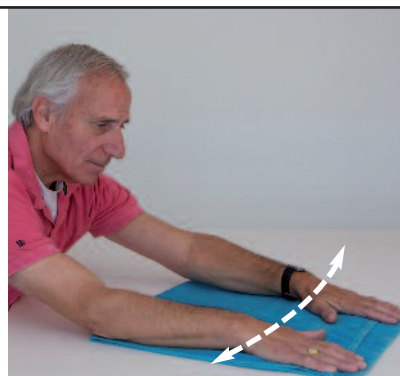
Herhaal 5 x



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



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





2. Armen heffen (+ reiken)

Doel: spieren van de arm en schouder versterken.

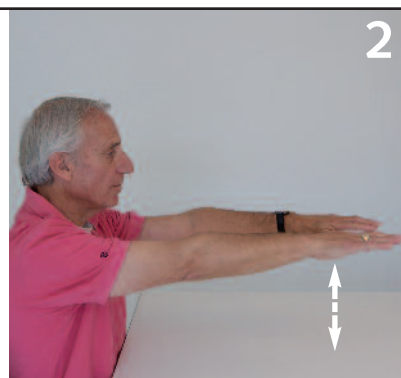
1 Leg de handen naast elkaar op de tafel.



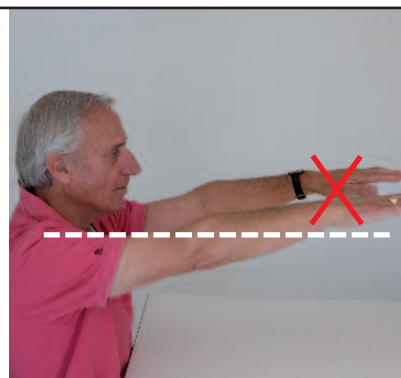
TIP Als dit niet lukt, kunt u de aangedane arm ondersteunen. Pak de aangedane hand vast met de hand-greep.



2 Til de beide armen gestrekt op. Houd hierbij de rug recht. Leg de armen terug op tafel. Herhaal 5 x



PAS OP Til de armen niet hoger dan de schouders. Anders kunt u schouderklachten krijgen. Nooit 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.





3. Ellebogen buigen

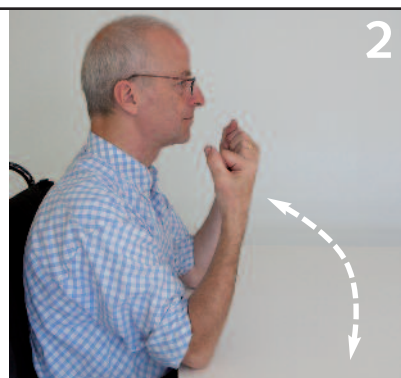
Doel: armspieren versterken en beweeglijkheid van de elleboog verbeteren.

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



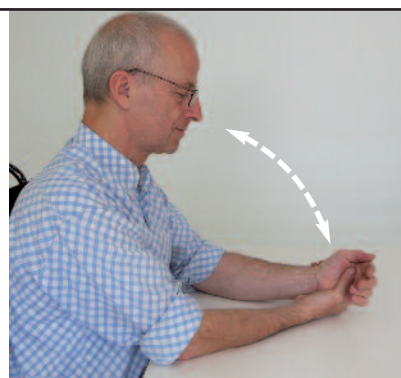
- 2 Buig de armen en beweeg de handen in de richting van uw gezicht.
Leg de armen terug op tafel.

Herhaal 5 x



PAS OP Laat de armen niet terugvallen op de tafel.

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





4. 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.



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

Herhaal 5 x



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



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





5. Vingers optillen (+ trommelen)

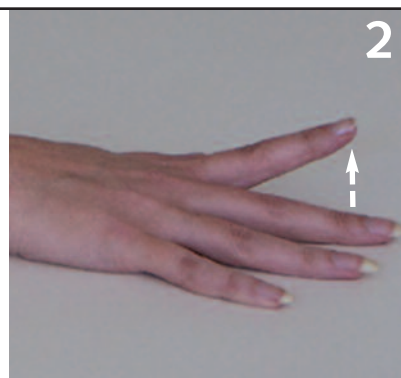
Doel: spieren van de hand versterken (gebruik van de aangedane hand verbeteren).

1 Leg de aangedane arm en hand plat op tafel.

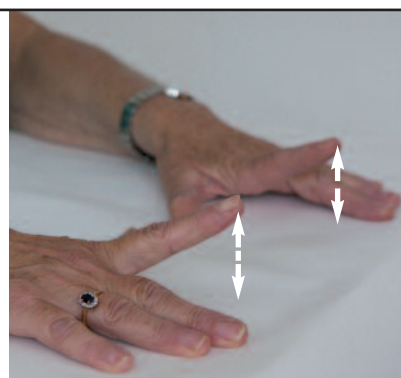


2 Til de vinger op en leg hem weer neer.
Doe dit met alle vingers.
Begin bij de duim.

Herhaal 5 x



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



VARIATIE Trommel met de vingers op tafel.
Houd ongeveer 1 minuut vol.

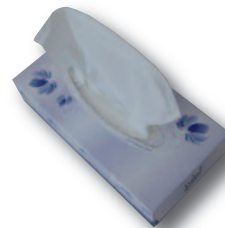




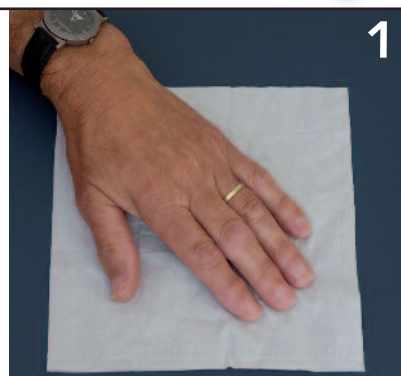
6. Papiertje verfrommelen

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.



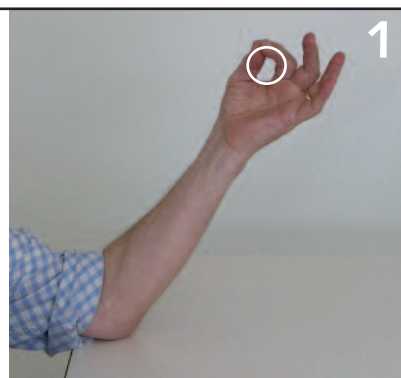


7. O-vormen maken met duim en vingers

Doel: coördinatie van de vingers verbeteren.
Doe deze oefeningen met de aangedane hand.

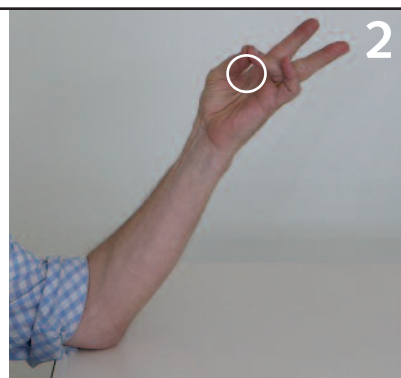
- 1 Steun met de elleboog van de aangedane arm op tafel. Breng de wijsvinger naar de duim en maak een cirkel.

Herhaal 5 x

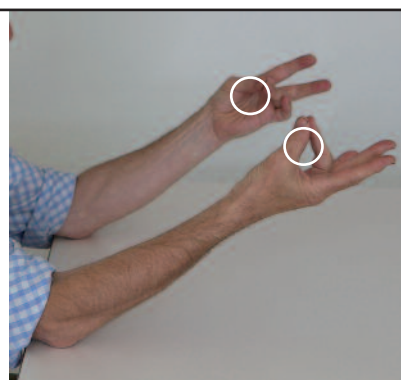


- 2 Breng de middelvinger naar de duim en maak een cirkel. Doe dit ook met de ringvinger en de pink.

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.



8. 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.





9. Hoofd naar links en rechts draaien

Doel: nekspieren rekken en de nek beweeglijk houden.

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



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





10. Hoofd opzij (oor naar schouder)

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

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



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





11. Mond en lippen

Doel: beweging van de lippen verbeteren (beter praten en eten, training van hangende mondhoek).

1 Maak de lippen breed (denk aan glimlachen).

Herhaal 5 x



2 Tuit de lippen (denk aan zoenen).

Herhaal 5 x

VARIATIE Afwisselend lippen breed maken en tuiten.



3 Trek de linker- en de rechtermondhoek opzij.

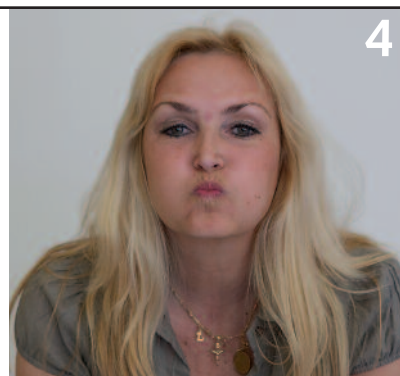
Herhaal 5 x



TIP Het kan helpen om deze oefeningen voor de spiegel te doen.

4 Blaas de wangen bol en houdt 10 tellen vast.

Herhaal 5 x



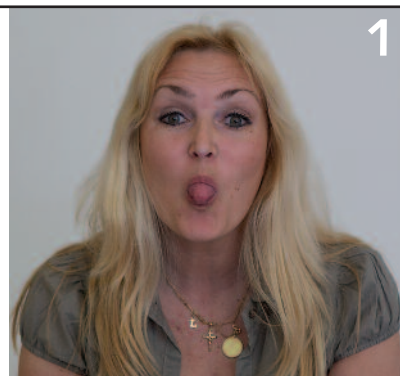


12. Tong

Doel: tong versterken (beter praten, eten en slikken).

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

Herhaal 5 x



2 Probeer met de punt van de tong eerst de neus en dan de kin aan te raken.

Herhaal 5 x



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

Herhaal 5 x

VARIATIE Lik de bovenlip en de onderlip af



TIP Het kan helpen om deze oefeningen voor de spiegel te doen.

4 Duw de tong in de linker- en rechterwang.

Herhaal 5 x





13. Onderrug bol/hol

Doel: rugspieren versterken (houding verbeteren).

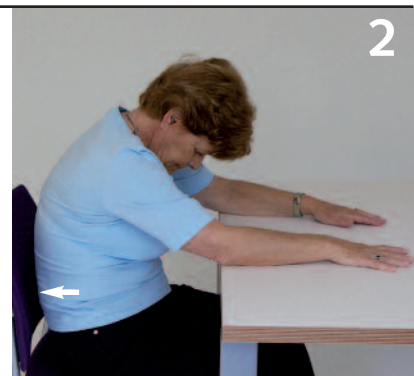
1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond. Leg de armen op tafel.



2 Maak de onderrug bol (onderuitgezakt zitten).

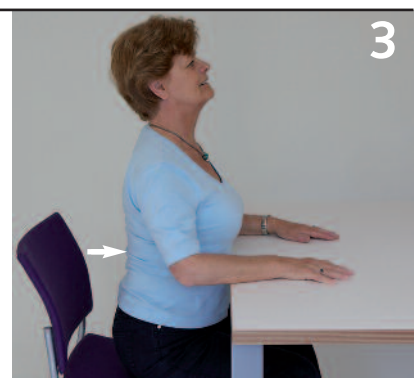


PAS OP Glijd niet met de billen naar voren.



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

Herhaal 5 x



TIP Laat de armen ontspannen liggen.



14. Bil optillen

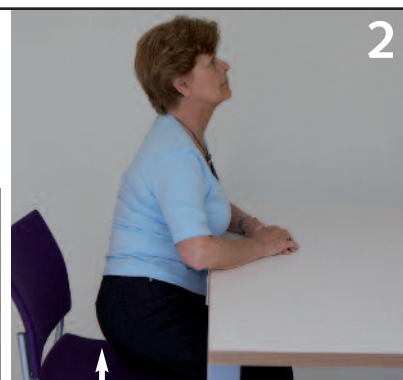
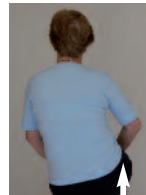
Doel: spieren in de taille versterken (houding verbeteren).

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



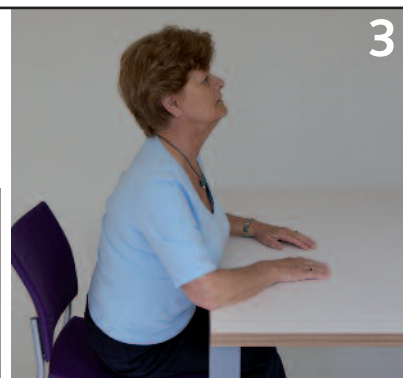
- 2 Til de rechterbil op. Span de spieren in de taille aan. Zet de bil weer terug.

Herhaal 5 x



- 3 Til de linkerbil op. Span de spieren in de taille aan. Zet de bil weer terug.

Herhaal 5 x



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

15. 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 Stamp met de voeten op de vloer.

16. Onderbeen naar voren strekken

Doel: bovenbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de knie verbeteren.

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



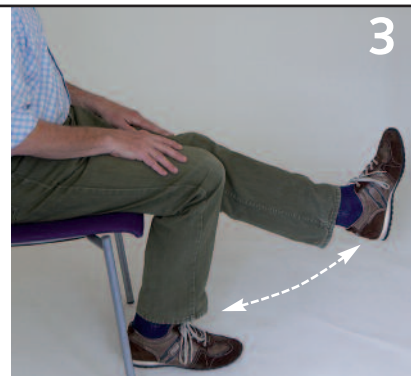
2 Streck het rechterbeen zo ver mogelijk naar voren (schopbeweging).
Zet de voet weer terug.

Herhaal 5 x



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

Herhaal 5 x



17. Tenen en voet 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.

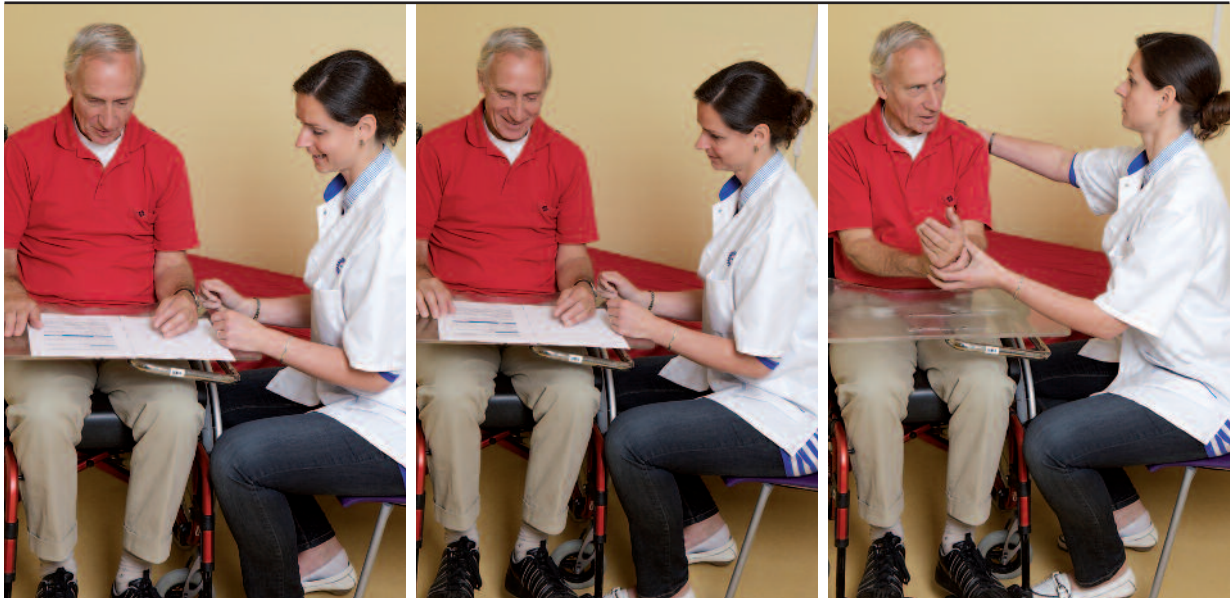


3 Zet de voeten weer terug.

Herhaal 5 x



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 wij willen u natuurlijk graag daarbij ondersteunen! Vragen kunt u stellen aan de verpleegkundige, de therapeut of aan de arts.

Snel in beweging

Zelf oefenen na een beroerte



'Zoek een nieuwe balans'

Ook na haar beroerte 3 jaar geleden blijft Bep actief en dat zou ze iedereen willen aanraden. 'Ik ben constant moe en er is niets tegen te doen. Je bent geneigd om eraan toe te geven, maar doe dat niet. Ik stel mezelf doelen en beloon mezelf na afloop. Met zwemmen bijvoorbeeld. Elke week zwem ik 2 baantjes meer. Ik begon met 6 baantjes en zwem er nu 24.' De gevolgen van haar beroerte zijn hard aangekomen. 'Ik heb altijd getennist met mijn vriendinnengroep. Dat kan ik nu niet meer en daardoor ben ik veel sociale contacten kwijtgeraakt. Dat vind ik heel moeilijk om te accepteren. Dat heeft tijd nodig gehad.' Bep is op zoek gegaan naar alternatieven. Ze doet vrijwilligerswerk, zwemt, wandelt en leest veel. Bep: 'Ik vind het belangrijk om bezig te blijven. Je wordt dan niet de hele tijd geconfronteerd met je beperkingen. Ik realiseer me nu dat het leven eindig is, geniet van de dag en relativeer meer. Ik probeer te kijken naar wat ik nog wel kan en dat is best veel. Vogels kijken bijvoorbeeld. Dat is mijn hobby en dat kan ik nog steeds. Als ik in de polder een kiekendief zie is mijn dag weer goed.'

Bep van den Brand, lid van de Nederlandse CVA-vereniging

Oranje oefeningen

Geschikt voor mensen met (bijna) volledige functie van arm/been

Arm en schouder

- 1. Haar kammen _____ 55
- 2. Deur open- en dichtdoen _____ 55
- 3. Gordijnen open- en dichtdoen _____ 55

Hand en arm

- 4. Suikerstaafjes verplaatsen _____ 56
- 5. Washandje uitknipen _____ 57
- 6. Kaarten _____ 58
- 7. Schrijven _____ 59

Gezicht

- 8. Mond en lippen _____ 60
- 9. Tong _____ 61

Benen

- 10. Cirkels draaien _____ 62
- 11. Tenen en hak optillen _____ 63

1. Haar kammen

2. Deur open- en dichtdoen

3. Gordijnen open- en dichtdoen

Doel: aangedane arm en hand gebruiken bij dagelijkse handelingen.

1 Haar kammen

Kam uw haar met de aangedane hand.



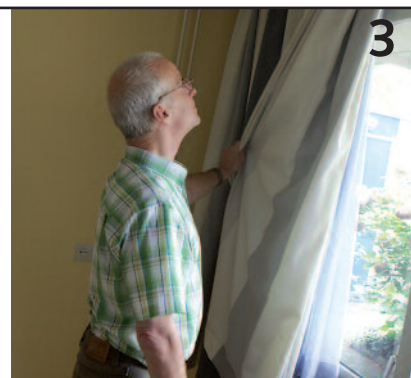
2 Deur open- en dichtdoen

Doe de deur open en dicht met de aangedane hand.



3 Gordijnen open- en dichtdoen

Doe de gordijnen open en dicht met de aangedane hand.





4. 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 middelvinger, ringvinger of pink.

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



VARIATIE 3 Gebruik andere voorwerpen zoals:

- wasknijpers
- pennen
- munten
- paperclips





5. 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





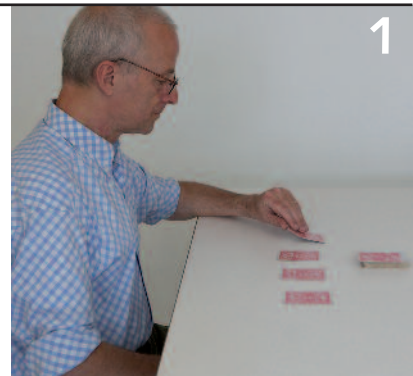
6. Kaarten

Doel: fijne motoriek van de hand verbeteren.

Klaarleggen: speelkaarten.

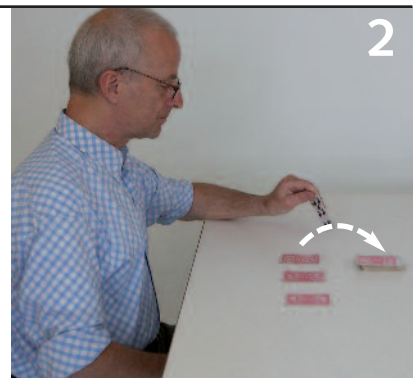


1 Spreid een aantal kaarten uit op tafel.



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).





7. Schrijven

Doel: schrijfbeweging verbeteren.

Doe deze oefening als uw aangedane hand uw schrijfhand is.

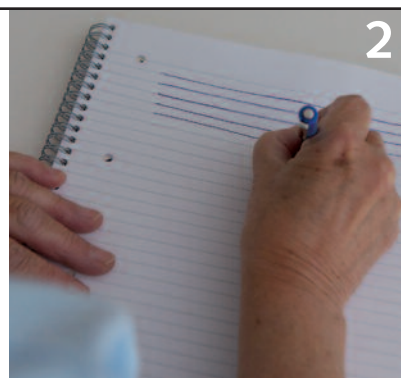
Klaarleggen: pen en papier.



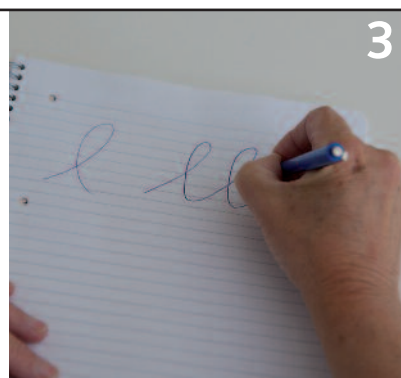
- 1 Zit rechtop aan de tafel.
Zorg dat de arm ondersteund wordt door het tafelblad.
Blijf tijdens het schrijven recht voor de tafel zitten, ga niet schuin zitten.



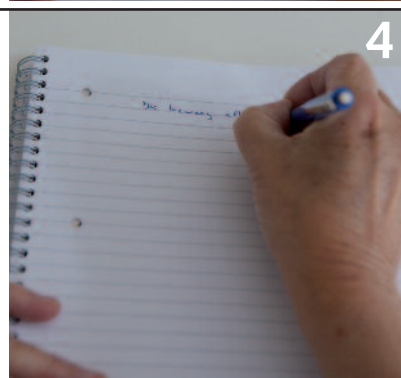
- 2 Teken strepen of lijnen op papier.



- 3 Teken lussen en krullen op papier.



- 4 Schrijf woorden en zinnen.





8. Mond en lippen

Doel: beweging van de lippen verbeteren (beter praten en eten, training van hangende mondhoek).

1 Maak de lippen breed (denk aan glimlachen).

Herhaal 5 x



2 Tuit de lippen (denk aan zoenen).

Herhaal 5 x

VARIATIE Afwisselend lippen breed maken en tuiten.



3 Trek de linker- en de rechtermondhoek opzij.

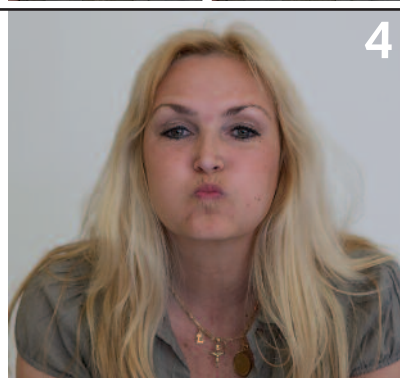
Herhaal 5 x



TIP Het kan helpen om deze oefeningen voor de spiegel te doen.

4 Blaas de wangen bol en houdt 10 tellen vast.

Herhaal 5 x



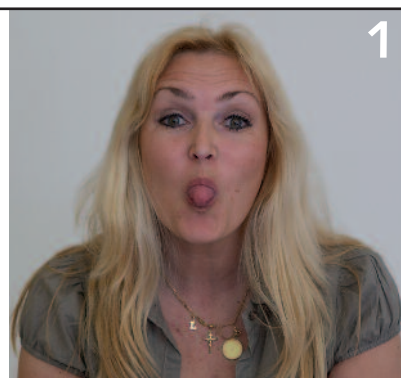


9. Tong

Doel: tong versterken (beter praten, eten en slikken).

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

Herhaal 5 x



2 Probeer met de punt van de tong eerst de neus en dan de kin aan te raken.

Herhaal 5 x



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

Herhaal 5 x

VARIATIE Lik de bovenlip en de onderlip af



TIP Het kan helpen om deze oefeningen voor de spiegel te doen.

4 Duw de tong in de linker- en rechterwang.

Herhaal 5 x





10. Cirkels draaien

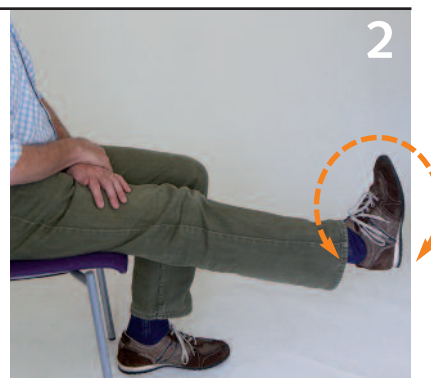
Doel: beenspieren versterken.

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



PAS OP Stop met de oefening als u pijn voelt.

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





11. Tenen en hak 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 daarna beide hakken zo ver mogelijk op en zet weer terug.

Herhaal 5 x



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

Herhaal 5 x



Hou bij hoeveel u oefent

Elk vakje staat voor 5 minuten oefenen.
Kruis één vakje af na 5 minuten.
Kruis twee vakjes af na 10 minuten. Enzovoort.

Wij raden u aan 3 x per dag
10 tot 20 minuten te oefenen.

Voorbeeld na 10 minuten oefenen:

Dag 1			

Misschien lukt het niet om zo veel te oefenen.
Laat u daardoor niet ontmoedigen.
Alles wat wel lukt, draagt bij aan uw herstel.

	5	10	15	20	25	30		35	40	45	50	55	60	
Dag 1							U heeft nu 30 minuten geoefend.							
Dag 2														
Dag 3														
Dag 4														
Dag 5														
Dag 6														
Dag 7														
Dag 8														
Dag 9														
Dag 10														
Dag 11														
Dag 12														
Dag 13														
Dag 14														
Dag 15														
Dag 16														
Dag 17														
Dag 18														
Dag 19														
Dag 20														
Dag 21														
Dag 22														
Dag 23														
Dag 24														
Dag 25														
Dag 26														
Dag 27														
Dag 28														
Dag 29														
Dag 30														
Dag 31														

U heeft nu een uur geoefend. Overleg met uw therapeut als u meer wilt oefenen.