

Oefeningen bij een virale infectie

U ligt opgenomen in het HagaZiekenhuis. Als u ziek bent met koorts en veel in bed ligt, verzwakken uw spieren. Na een week ziek zijn, kunt u wel 10% spiermassa verliezen. Dat kan directe gevolgen hebben voor uw dagelijkse activiteiten en voor hoeveel u zelf kunt. Wanneer u weinig beweegt, kunt u langer in het ziekenhuis liggen. U heeft ook meer risico op complicaties zoals trombose, doorligplekken of een longontsteking.

Het is daarom belangrijk om **minimaal 3x per dag** uit bed te komen en in de stoel te zitten. Als dit niet lukt, probeer dan in ieder geval regelmatig rechtop in bed te zitten. Het is ook belangrijk om ademhalingsoefeningen te doen als u last van slijm heeft. Ook voor de longen is rechtop zitten en bewegen beter. Heeft u koorts of weet u niet zeker wat u wel en niet kunt? Vraag uw arts of verpleegkundige om de fysiotherapeut te laten helpen.

Bij het bewegen of de ademhalingsoefeningen is het belangrijk om op deze tabel te kijken. U mag **niet** hoger dan een 4 scoren. Vindt u dit moeilijk? Vraag hulp aan uw fysiotherapeut.

Tabel voor kortademigheid

0	helemaal niet
0,5	nagenoeg niet
1	zeer weinig
2	weinig
3	matig
4	tamelijk sterk
5	sterk
6	
7	zeer sterk
8	
9	
10	helemaal geen adem meer

Tabel voor vermoeidheid/zwaarte

0	niet voelbaar
0,5	heel erg licht
1	erg licht
2	licht
3	matig
4	redelijk zwaar
5	zwaar
6	
7	erg zwaar
8	
9	
10	heel erg zwaar, maximaal

6 beweegtips

1. Ligt u in bed? Doe dan de liggende oefeningen zoals hieronder staat. U kunt ook zwem- of fietsbewegingen maken.
2. Probeer elke dag iets meer te bewegen.
3. Zitten is beter dan liggen maar lopen is nog beter. Dit is ook heel goed voor de longen.
4. Sta ieder uur even op om te bewegen.
5. Doe de oefeningen zoals hieronder staan.
6. Luister goed naar uw lichaam. Tijdens het oefenen moet u in hele zinnen kunnen blijven praten. Rust na het oefenen goed uit.

Ga thuis door met de oefeningen

Probeer deze oefeningen te blijven doen als u thuis bent. Beweeg elke dag en eet gezond. Zo blijft u langer fit en kan u dagelijkse dingen langer zelf doen.

Oefeningen om in beweging te blijven

Liggende oefeningen

Herhaal deze oefeningen 3x per dag

Liggende oefening 1



- Trek uw tenen op naar de neus
- Duw de tenen richting het bed.

Herhaal links en rechts 10x

Liggende oefening 2



- Strek om de beurt uw linkerarm en rechterarm uit naar boven

Herhaal links en rechts 10x

Liggende oefening 3



- Buig uw knieën
- Til uw billen van het matras omhoog
- Laat uw billen weer zakken

Herhaal 10x

Zittende oefeningen

Herhaal deze oefeningen 3x per dag

Zittende oefening 1



- Ga van de hakken naar de tenen en terug

Herhaal 10x

Zittende oefening 2



- Strek uw been

Herhaal 10x links en 10x rechts

Zittende oefening 3



- Beweeg uw knie omhoog

Herhaal 10x links en 10x rechts

Ademhalingsoefeningen

Het kan zijn dat u last heeft van moeilijk ophoestende slijm in de longen. De oefeningen hieronder helpen u om dit makkelijker en minder inspannend te maken. Probeer elk uur te oefenen. Heeft u geen last van vastzittend slijm, maar alleen een droge hoest? Dan hoeft u deze oefeningen niet te doen.

Ademhalingsoefening 1 	● Adem diep in via de neus ● Houd de inademing vast (ongeveer 3 seconden) ● Blaas met getuite lippen uit via de mond Herhaal 5x
Ademhalingsoefening 2 	● Adem diep in ● Houd de mond wijd open ● Stoot de adem van achteruit de keel, krachtig uit Herhaal 5x

Bent u benauwd bij het bewegen?

Doe dan de volgende oefening:

- Adem gewoon in
- Blaas uit door de mond waarbij u de lippen op elkaar drukt. Blaas niet langer of harder uit dan normaal.

Door deze oefening verbetert u de functie van de longen.

Ontspanningsoefeningen

Naast bewegen is ook ontspannen belangrijk. De volgende oefening helpt om te ontspannen:

- Ga op het bed liggen
- Probeer al uw spieren te ontspannen.

- Maak daarna van de handen vuisten. Houd dit 5 tellen vast.
- Laat daarna los en probeer ook de rest van uw spieren te ontspannen.

Herhaal dit 3x. U kunt dit ook met andere gewrichten of spieren doen.

Tips voor uw maaltijden

Eet veel eiwitten. Eet dus bij elke maaltijd iets met eiwitten, bijvoorbeeld melk of kaas. Heeft u uw oefeningen gedaan? Neem dan ook een tussendoortje met eiwitten. Dit helpt mee om uw spieren sterker te maken.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

580930042025