

# Het belang van bewegen voor, tijdens en na uw opname in OLVG

Een goede conditie helpt bij het herstel na een verblijf in het ziekenhuis. Dat geldt zowel voor uw conditie voor, tijdens als na uw opname. Daarom adviseren we u om zo goed en zoveel mogelijk te bewegen.

## Waarom bewegen?

Uit onderzoek is gebleken dat bewegen zorgt voor sneller herstel. Dat betekent dat het goed is om al zoveel mogelijk te bewegen voordat u naar het ziekenhuis komt. Maar ook tijdens en na uw opname is het belangrijk zo snel en zo veel mogelijk te bewegen en zo min mogelijk in bed te liggen.

Vroeger was bedrust populair en geloofde men dat bedrust het herstel zou bevorderen. Bedrust werd zelfs regelmatig voorgeschreven als behandeling. Halverwege vorige eeuw kwam hier verandering in. Men ontdekte dat mensen door te bewegen verrassend snel herstelden van infecties en blessures.

## Gevolgen van niet bewegen

Bij een opname in het ziekenhuis denken mensen nog vaak aan liggen: "Ik lig in het ziekenhuis". Het is bekend dat de grootste groep opgenomen patiënten niet beweegt, zij zijn minder dan 4 uur per dag uit bed. Deze bedrust heeft grote gevolgen voor lichaam en geest:

- Het lichaam kan na 20 uur bedrust minder goed de bloeddruk regelen. U merkt dat u duizelig wordt als u rechtop gaat zitten, staan en lopen. Soms vallen mensen hierdoor flauw.
- De kans op bijvoorbeeld een longontsteking of trombose neemt flink toe.
- 1 week bedrust zorgt voor 12% minder spiermassa. Na 3 tot 5 weken is dit 50%. Met minder spiermassa kunt u activiteiten moeilijker uitvoeren. Het kost meer energie. Een kopje koffie halen in de keuken kan dan voelen als een marathon.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van wat niet bewegen of bedrust voor uw gezondheid kunnen betekenen. Omdat wij in OLVG uw gezondheid belangrijk vinden, geven wij u een aantal adviezen.

## Adviezen vóór de opname

Hoe beter uw conditie voor een ziekenhuisopname is, hoe minder effect een ziekenhuisopname op uw gezondheid heeft. Daarom adviseren we u:

- Blijf tot aan de opname zo actief mogelijk.
- Blijf zoveel mogelijk de activiteiten doen die u gewend bent te doen in uw dagelijks leven.
- Kunt u door pijn minder goed bewegen? Overleg dan met uw huisarts over medicijnen tegen de pijn.
- Doe minstens 5 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensieve inspanningen. Dit kan bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen zijn. Elk blokje beweging van minstens 10 minuten telt mee en deze blokken mag u over de dag verdelen.
- Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra voordelen voor uw gezondheid. Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 2 keer per week activiteiten die uw spieren en botten versterken. U kunt voorbeelden van oefeningen vinden op onze [website](#).
- We adviseren ouderen om ook balansoefeningen te doen.
- Voorkom veel stilzitten.

Dit is niet voor iedereen gemakkelijk. Maar alle beetjes helpen! Wilt u graag begeleiding hierbij? Neem dan contact op met een fysiotherapeut bij u in de buurt.

## Adviezen tijdens de opname

- Zorg dat u tijdens uw opname de hulpmiddelen meeneemt die u thuis ook gebruikt. Denk hierbij aan hoorapparaat, bril, gebit, maar ook loophulpmiddelen als een stok of rollator.
- Zorg dat u gemakkelijk zittende kleding en goede stevige schoenen meeneemt.
- Neem iets mee wat kan zorgen voor afleiding en ontspanning. Denk hierbij aan een boek, tablet/laptop, muziek, puzzels en dergelijke.
- Draag uw gewone kleding in plaats van een pyjama.
- Pak zo snel mogelijk uw gewone activiteiten weer op. Denk hierbij aan lopen naar het toilet, tandenpoetsen en wassen in de badkamer, en eten aan tafel.
- Zitten in de stoel is beter dan liggen in bed. Lopen is beter dan zitten in de stoel. Iets is beter dan niets en alle beetjes helpen.
- Ga met bezoek van de kamer of afdeling af.
- Gebruik het bed alleen om te slapen en te rusten.

Wilt u tips of adviezen over bewegen tijdens uw opname? Vraag dit dan gerust aan uw zorgverlener.

## Adviezen na de opname

- Herstellen kost tijd. Het is belangrijk voor uw herstel om de activiteiten thuis verder te gaan opbouwen en actief te blijven.
- Probeer op den duur (weer) te bewegen zoals we u adviseren voor uw opname.
- Wilt u graag meer informatie over hoe u dit het beste kunt doen? Overleg dan met uw huisarts en/of fysiotherapeut.

## Vragen?

### U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota)

### Contact

#### afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E [fysiotherapie@olvg.nl](mailto:fysiotherapie@olvg.nl)

#### afdeling Fysiotherapie, locatie West

T 020 510 83 67 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E [fysiotherapie-west@olvg.nl](mailto:fysiotherapie-west@olvg.nl)

Route 11

**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 3 juni 2019, foldernr.3917