

BeweegTips voor Thuis!



S Morgens opstarten:

Goedemorgen! Net wakker, het lichaam is nog warm van de dekens, maar voelt wel stijf van de hele nacht stil liggen. Een mooi moment om even op te starten door het gehele lichaam te bewegen.

Draai op uw rug, met gestrekte benen en armen en u kan beginnen.

Werk uw gehele lichaam af, begin bij uw hoofd en eindig bij de tenen (of andersom).

Stap voor stap beweegt u een onderdeel van uw lichaam, rustig heen en weer. Begin klein en bv na 10 bewegingen kunt u de volgende 5 wat groter maakt en de volledige bewegingsmogelijkheden gebruiken van dat gewricht (bv kleine draaiing van de nek, naar een volledige nee beweging, waarbij de oren (bijna) het kussen raken / sluiten en spreiden van de armen en benen, begin klein en beweeg steeds groter) Doe dit zowel met de rechter als linker zijde, of tegelijkertijd.

Denk aan bewegingen zoals:

- **Buigen en strekken** (knie, elleboog, heup)
- **Draaien** (nek, rug, polsen, enkels)
- **Wiebelen** (tenen en vingers)
- **Heffen** (benen, armen)
- **Schudden** (gehele lichaam, of 1 onderdeel)
- **Schuiven** (over de ondergrond heen en weer)
- **Open en dicht** (heupen, gehele benen en armen)
- **Aanspannen / ontspannen** (gehele lichaam)

Let op: Voor beide oefeningen geldt, voel wat je lijf kan, begin rustig, klein en wanneer je iets meer kan, probeer dit rustig en beheerst wat groter.

Bij dit soort oefeningen is het belangrijk om **ontspannen** en **moeiteloos** te bewegen. Het is niet de bedoeling om zo groot mogelijk te bewegen. Liever wat vaker en kleiner, dan 1 keer te krachtig of te ver.

Moeizaam opstaan:

Na een tijdje stil gezeten te hebben is het vaak lastig om weer gemakkelijk op gang te komen, het lichaam voelt wat stijf en stram, terwijl u zojuist... (rondje gelopen heeft, in huis bezig was etc) → Hoe kan dit?

In alle gewrichten zit gewrichtsvloeistof, deze is van nature wat stroperig, maar wordt meer vloeibaar zodra u beweegt. Tijdens het bewegen voedt u tegelijkertijd uw gewrichtoppervlak van voedingsstoffen via dat gewrichtsvloeistof. Wat u merkt aan stramheid na stil te hebben gezeten is o.a. het weer opnieuw stroperig geworden gewrichtsvloeistof dat wat op gang moet komen.

Hetzelfde geldt voor de spieren. 'Warme' spieren zijn meer soepel, bewegen gemakkelijker en ook 'lichter' dan koude spieren. De doorbloeding is dat beter op gang, de spiervezel schuiven gemakkelijker in en uit elkaar. Eigenlijk beweegt het gehele lichaam comfortabeler wanneer u 'opgewarmd' bent.

Hoe op te staan en weer te gaan zitten:

1. Ga op het **puntje** van de stoel zitten
2. Zet de voeten **stevig** op de vloer.
3. Goed de neus naar **voren** toe brengen = gewicht al op de voeten, minder op de billen.
4. Met leuningen; handen op de **leuning**. Zonder leuning, zet de handen op de **knieën**.
5. Kom **omhoog**, let op dat de knieën niet naar binnen gaan en blijf goed naar voren leunen met de romp.

Voor **gaan zitten** geldt hetgeen precies andersom. Steek de neus weer naar **voren** en de billen goed naar **achter**en toe. Probeer zo **zachtjes** mogelijk te gaan zitten, niet neer te ploffen.

BeweegTips voor Thuis!

Heeft u al eens geprobeerd om:

- Te bewegen in het water?

In het water ben je **gewichtloos**, hierdoor kan je **gemakkelijker** langer staan en bewegen in het water. Met langzaam bewegen in het water, helpt het water je juist. Zo kunt u alle gewrichten langsgaan en deze rustig bewegen. Tegelijkertijd voelt u het water langs de huid bewegen en zonder dat u te veel hoeft na te denken over: 'Kan ik wel goed blijven staan, stel dat ik moe wordt, waar is de stoel'...etc. Helemaal bij een **warm waterbad** kan dit extra **ontspannend** werken, ook door de warmte beweegt u gemakkelijker in de gewrichten.

Tijdens zwemmen is de belasting veel hoger, hier gebruikt u de **weerstand** van het water om het uzelf veel **zwaarder** te maken. De regio's die het zwaarst moeten werken zijn; de nek, schouders en armen, heupen en benen. Veel afwisseling is dat ook prettig, op de buik en op de rug. Dit om de nek, schouders en armen wat te ontlasten door op de rug de benen wat harder te laten werken met trappelen en zo de nek te rusten in het water. Ook gebruikt u de weerstand van het water tijdens slaande of schoppende bewegingen door het water te maken. Of door een bal onder water te duwen en dit een aantal keer te doen.

- Liever wat vaker kort, dan 1 x te lang?

Met meer **regelmaat** even **kort** bewegen, is vaak veel effectiever dan 1 x lang achter elkaar. Na de intensieve beweeg sessie kunt u hier een reactie op krijgen. Dit geldt ook voor de **dagelijkse bezigheden** zoals bv schoonmaken, wandelen, opruimen etc. Hak ze als het kan in stukken, met **pauzes** ertussen.

- Stijve handen, voeten of nek?

Het kan prettig zijn om deze lichaamsdelen, wanneer deze wat stijver zijn, wat meer **aandacht** te geven. Dit kan door met uw handen of voeten in een bak met **warm water** rustig te bewegen, of met een warme **pittenzak** de nek wat te ontspannen en te bewegen. Warmte ontspant en vermindert de pijn lichtjes. In het water bewegen is een goede combinatie; begin ook hier met kleine bewegingen en maak ze steeds groter.

- Maak bewegen leuk!

Zet uw **favoriete CD** of muziek op en laat het **ritme** u motiveren om te bewegen. Al doende kunt u het gehele lichaam langslopen: 'Hoe voelt mijn hoofd op deze muziek, wat kan ik allemaal doen met mijn hoofd in beweging? Hoe voelen mijn nek, schouders, ellebogen, polsen, handen op de muziek? Hoe beweeg ik deze gewichten? Pak eventueel een lichte sjaal en beweeg deze op het ritme, u zal merken dat uw hele lichaam meedoet. Doe hetzelfde voor de boven- en onderrug, heupen, knieën, enkels en voeten. Pas de muziek aan, op de manier hoe uw lichaam zich voelt; snel, langzaam, vrolijk of sierlijk. Succes!

- Als extra zware oefening,

Probeer u eens om in **slowmotion** te gaan staan en te gaan zitten. Zo **zachtjes** mogelijk te landen op de stoel en stevig **rechttop** te staan als u omhoog gekomen bent. Probeer dat eens zo'n **10 keer** achter elkaar. Dan voelt u de bovenbenen werken, uw hart wat sneller kloppen en het is tegelijkertijd een hele **functionele oefening**, niet alleen voor de stoel, maar ook op de trap, de fiets, lopen etc.

Veel beweeg plezier!

Groet Karina