



Geriatrisch activatieprogramma Pellenberg (GAPP) samen met de mantelzorg(er) (+ CARE)

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
MANTELZORGER ALS OEFENPARTNER	7
AANDACHTSPUNTEN BIJ DE OEFENINGEN	8
ONDERSTEUNING	9
KRACHTOEFENINGEN	10
EVENWICHTSOEFENINGEN	24
OEFENINGEN OP SNELHEID, UITHOUDING EN COÖRDINATIE	33
EXTRA OEFENINGEN	45
SCHEMA ZIEKENHUIS	51
SCHEMA THUIS	52

De geriatrische revalidatieafdeling legt de nadruk op het verbeteren van de zelfredzaamheid van de patiënt om een terugkeer naar huis mogelijk te maken.

In 2015 en 2016 is het Geriatrisch activatieprogramma Pellenberg (GAPP) ontwikkeld, een intensief weekprogramma kinesitherapie dat gericht is op het verbeteren van de zelfredzaamheid.

Elke weekdag wordt er gewerkt rond een ander thema: evenwicht, kracht, snelheid-uthouding-coördinatie, functionaliteit en groepsactiviteiten/individuele noden. De combinatie van al die aspecten hebt u nodig om activiteiten in het dagelijks leven te kunnen uitvoeren. Zo hebt u voldoende kracht, snelheid én evenwicht nodig om van een stoel rechtop te staan.

Revalidatie en verbetering van zelfredzaamheid betekent ook dat de patiënt moet leren om zelf, buiten de therapie, actief te zijn. Dat is nodig om de herwonnen zelfredzaamheid te behouden na de terugkeer naar huis.

BEWEEGADVIES VOOR 65+'ERS

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert een aantal richtlijnen over de hoeveelheid en de aard van de activiteiten die u nodig hebt om uw zelfredzaamheid te behouden en te verbeteren en om gezond te blijven.

- ✓ Minimum 150 tot 300 minuten per week matig intensief bewegen.
- OF Minimum 75 tot 150 minuten per week intensief bewegen.
- ✓ Oefen gedurende minstens 10 minuten.
- ✓ Om uw gezondheid extra te verbeteren, moet u:
 - Per week meer dan 300 minuten matig intensief of meer dan 150 minuten intensief bewegen.
 - Twee keer per week uw spierkracht oefenen.
 - Drie keer per week functionele evenwichtsoefeningen doen.
 - Zo actief mogelijk blijven in functie van uw individuele capaciteiten.

Bron: Physical activity guideline, 25 November 2020,
www.who.int/publications/i/item/9789240014886

Kinesitherapie zal in sommige gevallen volstaan om aan 300 minuten vrij intensieve activiteit per week te komen. Het doel is echter om zoveel mogelijk actief te zijn gedurende de hele dag.

BEWEGEN IS GEZOND

Een gezonde levensstijl vraagt een goede mix van bewegen, staan en zitten. De bewegingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven geeft aan dat u best niet langer dan een half uur blijft stilzitten.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

 hoog intensief

 licht intensief

 matig intensief

 sedentair

Meer info vindt u op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

- Hoe zit de bewegingsdriehoek in elkaar?
www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek
- Waarom is bewegen gezond en zit u best niet te lang stil?
www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/waarom-is-bewegen-gezond

De voordelen van meer bewegen zijn onder andere langer zelfstandig en kwaliteitsvol leven, maar ook minder spier- en gewrichtsproblemen.

VOORDELEN VAN BEWEGEN

VOLWASSENEN **OUDEREN**

 Betere concentratie en productiviteit	 Minder pijn	 Betere aanpak van stress en angst
 Betere cholesterol	 Betere bloeddruk	 Minder valincidenten
 Gezond gewicht	 Minder rugpijn	 Versterkt spieren en botten
 Minder kans op Diabetes type 2 Osteoporose Hart- en vaatziekten Darm- en borstkanker	 Minder spier- en gewrichtsklachten	 Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven
	 Minder luchtvervuiling	


© Vlaams Instituut Gezond Leven



© Vlaams Instituut Gezond Leven

Lang stilzitten houdt gezondheidsrisico's in, zoals cardiovasculaire problemen en een lager mentaal welbevinden.


GEZONDHEIDSRISICO'S VAN LANG STILZITTEN






KLEUTERS




-  Lagere cardiovasculaire fitheid
-  Overgewicht en obesitas
Overgewicht op volwassen leeftijd
Een hoger percentage vetweefsel









KINDEREN




-  Lager mentaal welbevinden
-  Minder goede schoolresultaten
-  Lagere cardiovasculaire fitheid
Hogere bloeddruk
Hogere cholesterol
-  Overgewicht en obesitas
Overgewicht op volwassen leeftijd
Een hoger percentage vetweefsel
-  Minder sterke spieren en gewrichten



VOLWASSENEN



-  Lager mentaal welbevinden
-  Vermoeide ogen
-  Meer spier- en gewrichtsklachten
-  Cardiovasculaire aandoeningen
-  Diabetes type 2
-  Hoger sterftecijfer
-  Darm-, baarmoeder- en longkanker
-  Hogere Body Mass Index

JONGEREN



-  Slaapproblemen
-  Spier- en gewrichtspijn in het bovenlichaam

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020, gezondleven.be

© Vlaams Instituut Gezond Leven

MANTELZORGER ALS OEFENPARTNER

Zowel tijdens uw opname als na ontslag uit het ziekenhuis is het belangrijk om naast de kinesithherapie nog extra te oefenen en in beweging te blijven.

Een dagelijkse portie beweging in combinatie met specifieke oefeningen is noodzakelijk om optimaal te revalideren en om gezond ouder te worden.

Tijdens uw opname worden een of meerdere mantelzorgers door de kinesitherapeuten opgeleid tot oefenpartners. Zij krijgen een antwoord op onder meer de volgende vragen:

- Waarom worden deze oefeningen gegeven?
- Hoe moet de oefening worden uitgevoerd?
- Hoe kan ik als mantelzorger mijn familielid of vriend(in) ondersteunen?

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENPROGRAMMA MET UW MANTELZORGER(S)

- ✓ Oefen minstens 3 keer per week:
 - 1 x krachtoefeningen
 - 1 x evenwichtsoefeningen
 - 1 x oefeningen op snelheid, uithouding en coördinatie

- ✓ Oefen steeds gedurende minstens 30 minuten.
- ✓ Probeer naast de oefeningen iedere dag minstens 10 minuten te wandelen op de gang, in de kamer of buiten.
- ✓ Stel samen met uw mantelzorg(er)s en/of uw kinesitherapeut een schema op dat voor u beiden past.

AANDACHTSPUNTEN BIJ DE OEFENINGEN

GOEDE SCHOENEN

Draag schoenen die goed vast aan de voet zitten, dus geen slippers of schoenen met een hoge hak.

KLEDING

Zorg ervoor dat de kleding niet te strak zit en dat u er gemakkelijk mee kunt bewegen. Hebt u nog veel ondersteuning nodig? In dat geval is een broek handiger dan een rok.

VEILIGE OMGEVING

Oefen in de buurt van een muur, een aanrecht, een lavabo of een stevige tafel en voorzie een stoel. Zorg er ook voor dat er geen tapijt of losse voorwerpen op de vloer liggen.

ONDERSTEUNING

MAXIMALE STEUN

Een persoon kan u vasthouden met één hand onder de schouder en één hand aan uw broek.

MATIGE STEUN

Een persoon kan u steun geven door de handen op uw bekken of in uw taille te plaatsen, maar ook door u onder één schouder of aan één arm vast te nemen.

ZICHZELF ONDERSTEUNEN

U kunt zichzelf ondersteunen door uw hand(en) op tafel of tegen een muur te plaatsen of door u vast te houden aan een aanrecht of een lavabo.

Let op dat u niet te veel steun neemt: evenwichtsoefeningen kunnen zo al snel een armkrachtoefening worden.

KRACHTOEFENINGEN

- ✓ Kies een van de dertien oefeningen en probeer die twee keer rustig uit.
- ✓ Stel uzelf de volgende vraag: is de oefening tamelijk licht, vrij zwaar of zwaar?
- ✓ Onderaan de oefening vindt u tips om de oefening makkelijker of moeilijker te maken. Streef naar een (vrij) zware oefening.
- ✓ Herhaal de oefening tot u niet meer kan of uw spieren vermoeid zijn. Dat is meestal na 10 tot 20 herhalingen.
- ✓ Kies een volgende oefening.

Het is belangrijk om alle oefeningen zo correct mogelijk uit te voeren en te stoppen zodra dat niet meer lukt, bijvoorbeeld als u meer voorovergebogen staat of als u geen constante snelheid meer hebt.

I ZIT-STAND □



-
- Bind een elastische band (bv. Thera-Band®) om uw middel.
 - Wikkel aan elke kant gewichtjes of flesjes water in de elastische band.
 - Sta (snel) op.
 - Plaats uw handen op tafel.
 - Ga langzaam zitten (hou uw handen op tafel).
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

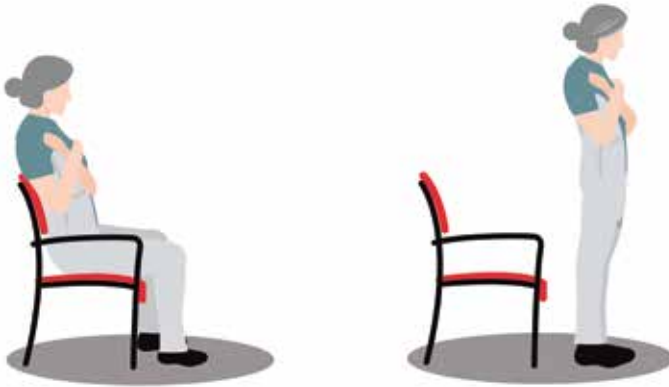
MAKKELIJKER:

- Leg een stevig kussen in de stoel.
- Gebruik geen gewichtjes.

MOEILIJKER:

- Sta op met een hand op de leuning van de stoel en een hand op de tafel.
- Sta op met uw handen op tafel.

2 ZIT-STAND □



-
- Kruis uw armen.
 - Sta op met uw armen gekruist.
 - Ga weer zitten (hou uw armen gekruist).
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Gebruik uw hand(en) om recht te staan (niet om te gaan zitten).
- Leg een stevig kussen in de stoel.

MOEILIJKER:

- Snel rechtstaan en traag weer gaan zitten.

3 ARM STREKKEN □



- Elastische band onder de ene schouder, vasthouden in de andere hand.
 - Strek rustig uw arm naar voren (niet te hoog).
 - Hou uw arm even gestrekt.
 - Plooi uw arm (breng uw elleboog naar achteren).
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

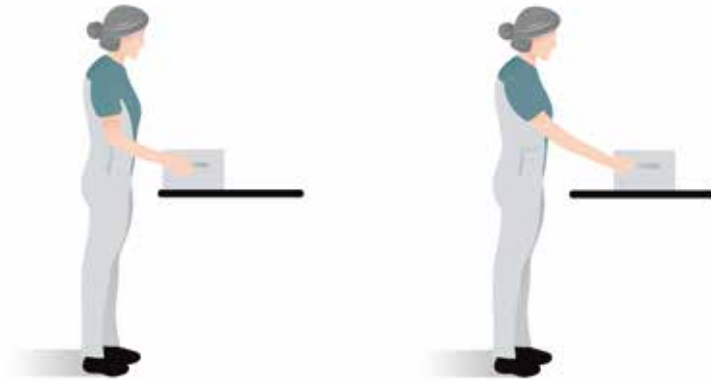
MAKKELIJKER:

- Gebruik een elastische band in een andere kleur.
Van makkelijk naar moeilijk: geel – rood – groen – blauw – zwart.

MOEILIJKER:

- Snel strekken en langzaam plooiën.

4 POT VOORWAARTS VERPLAATSEN □



-
- Vul een kookpot met water.
 - Zet de pot op het aanrecht.
 - Sta goed rechtop zonder tegen het aanrecht te leunen.
 - Hef de pot op en verplaats hem zo'n 10 cm naar voren en weer terug.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

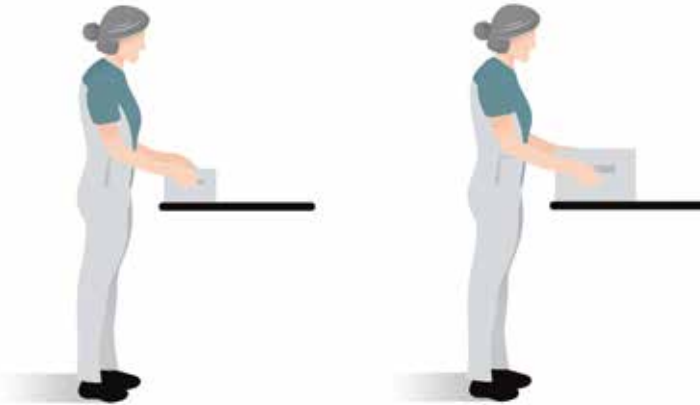
MAKKELIJKER:

- Varieer het aantal liter water in de pot tussen 2 liter (makkelijk) en 7 liter (moeilijk).

MOEILIJKER:

- Plaats de pot verder naar voren.

5 POT ZIJWAARTS VERPLAATSEN □



-
- Vul een kookpot met water.
 - Zet de pot op het aanrecht.
 - Sta goed rechtop zonder tegen het aanrecht te leunen.
 - Hef de pot op en verplaats hem van links naar rechts. Zet de pot steeds even neer.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Varieer het aantal liter water in de pot tussen 2 liter (makkelijk) en 7 liter (moeilijk).

MOEILIJKER:

- Plaats de pot verder zijwaarts.

6 BUIKSPIEROEFENING IN ZIT □



-
- Zit op het puntje van uw stoel en hou uw armen vast.
 - De mantelzorgster legt de elastische band over de borst en schouders.
 - De mantelzorgster trekt de elastische band achter de rugleuning van stoel.
 - Breng uw romp langzaam naar achteren tot net voor de rugleuning.
 - Breng uw romp terug naar voren.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Blijf stilzitten. De mantelzorgster spannt de elastische band aan en laat terug los.

MOEILIJKER:

- Hou 1, 3, 5 tot 10 seconden aan.

7 ZIJWAARTS STAPPEN □



- Zet een stoel dicht bij een muur of tafel.
 - Doe al zittend de elastische band om uw voeten.
 - Sta recht en plaats uw handen op de muur.
 - Zet een grote stap zijwaarts met uw rechtervoet.
 - Zet uw rechtervoet langzaam weer terug.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
 - Doe hetzelfde met uw linkervoet.
-

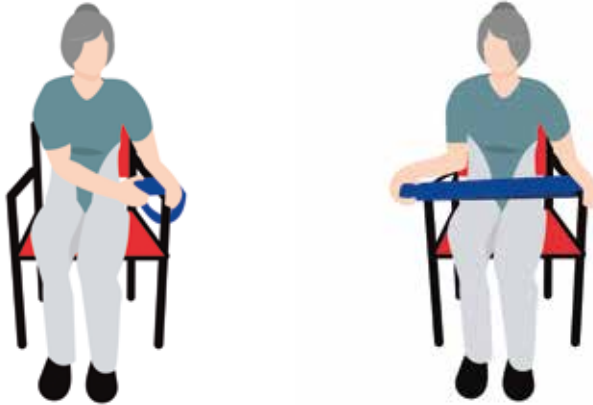
MAKKELIJKER:

- Maak kleine passen.

MOEILIJKER:

- Maak grote passen.
- Hou uw voet één seconde langer van de grond.

8 ONDERARM NAAR BUITEN DRAAIEN □



- Leg de elastische band om de armléuning van de stoel.
 - Leg één hand bovenop deze armléuning.
 - Neem met de andere hand de elastische band vast.
 - Breng uw hand rustig naar buiten tot aan de andere armléuning (elleboog blijft in de zij).
 - Breng uw hand weer rustig terug.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Gebruik een elastische band in een andere kleur.
Van makkelijk naar moeilijk: geel – rood – groen – blauw – zwart.

MOEILIJKER:

- Neem de elastische band zo dicht mogelijk bij de armléuning vast.

9 TENENSTAND □



- Sta goed rechtop.
 - Ga zo hoog mogelijk op uw tenen staan.
 - Blijf even staan.
 - Breng uw hielen langzaam naar beneden.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Leg uw handen plat op tafel.

MOEILIJKER:

- Laat uw handen los zodra u op uw tenen staat.
- Blijf 3, 5 of 10 seconden op uw tenen staan.

10 DE BRUG □



-
- Ga op uw rug liggen en leg uw armen in een hoek van 90° naast uw lichaam, met uw ellebogen naast uw zij en uw vuisten omhoog. Hou uw knieën gebogen.
 - Kantel uw bekken, zodat uw zitvlak opspant.
 - Breng uw bekken een beetje omhoog.
 - Breng uw bekken langzaam weer naar beneden.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

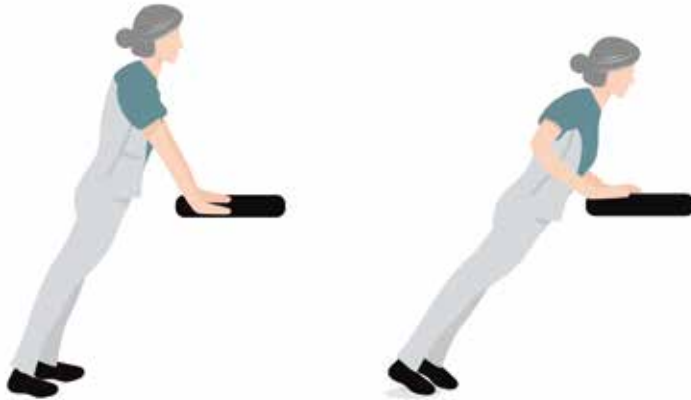
MAKKELIJKER:

- Enkel bekken kantelen.

MOEILIJKER:

- Hou uw armen volledig in de lucht.
- Hou uw bekken gedurende 3, 5 of 10 seconden omhoog.

II POMPEN OP DE TAFEL □



-
- Plaats uw handen op tafel.
 - Zet uw voeten naar achteren.
 - Maak een plank.
 - Breng uw buik naar de tafel.
 - Ga terug naar uw uitgangshouding.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Gebruik een muur.

MOEILIJKER:

- Plaats uw voeten verder naar achteren.
- Ga langzaam naar de tafel en duw uzelf snel weer weg.

I2 TRAP □



-
- Hou de leuning(en) van de trap vast.
 - Ga de trap op en af.
 - Herhaal tot u niet meer kunt.
 - De begeleider blijft altijd een trede lager staan.
-

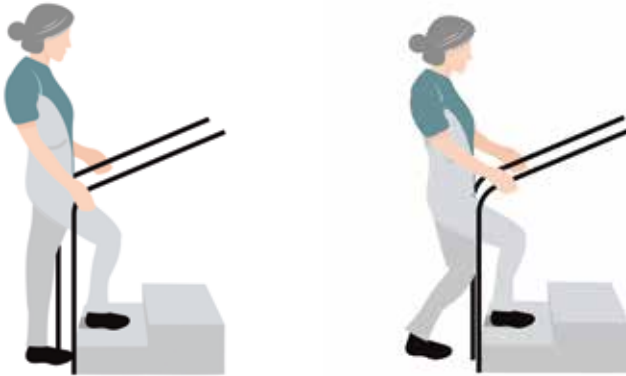
MAKKELIJKER:

- Ga één trede op en af.
- Zet telkens een voet bij.
- Ga achterwaarts naar beneden.

MOEILIJKER:

- Hou de leuning niet vast.

13 KNIE PLOOIEN □



-
- Hou de leuning(en) van de trap vast.
 - Plaats één voet op de eerste trede.
 - Zak een klein beetje en langzaam naar beneden door uw knie te plooien.
 - Uw gewicht blijft op het been dat op de grond staat.
 - Strek uw knie en kom weer recht.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (10-20 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Plooi uw knie minimaal.

MOEILIJKER:

- Zak dieper naar beneden.
- Hou één of geen hand op de leuning.

EVENWICHTSOEFENINGEN

- ✓ Kies een van de acht oefeningen en probeer die twee keer rustig uit.
- ✓ Stel uzelf de volgende vraag: is de oefening tamelijk licht, vrij moeilijk of moeilijk?
- ✓ Onderaan de oefening vindt u tips om de oefening makkelijker of moeilijker te maken. Streef naar een (vrij) moeilijke oefening.
- ✓ Herhaal de oefening tot u niet meer kunt. Hoe meer u de oefening kunt herhalen, hoe beter.
- ✓ Neem na elke oefening een korte rustpauze van ongeveer één minuut, doe dezelfde oefening opnieuw of ga verder met de volgende oefening.
- ✓ Kies een volgende oefening.

Het is belangrijk om alle oefeningen zo correct mogelijk uit te voeren en te stoppen zodra dat niet meer lukt.

I REIKEN □



-
- Sta voor een muur of voor keukenkastjes.
 - Laat enkele stukjes tape opplakken of zoek enkele herkenbare punten waar u net aankunt.
 - Reik afwisselend met uw linker- of rechterhand naar de aangeduide punten.
 - Reik recht omhoog of een beetje schuin.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (20-50 keer).
-

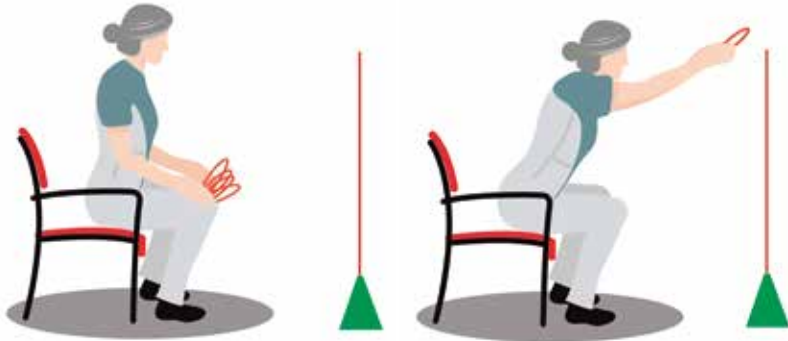
MAKKELIJKER:

- Zet uw voeten iets verder uit elkaar.

MOEILIJKER:

- Reik met uw beide handen samen.
- Blijf even op het eindpunt.

2 REIKEN VANUIT ZIT □

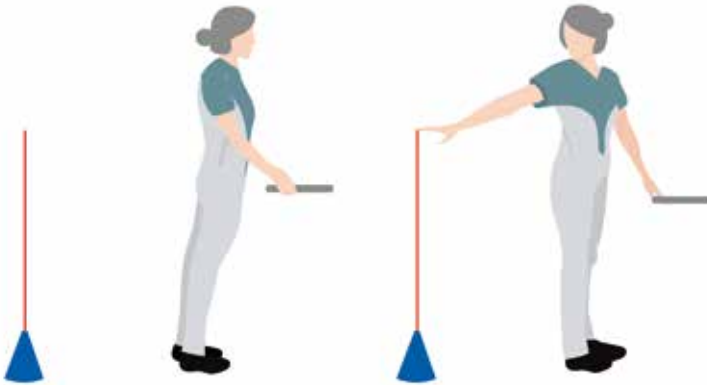


-
- Zit op een stoel.
 - Zet iets voor u waar u net aankunt, zoals een kopje op tafel.
 - Reik naar het voorwerp.
 - Kom weer rechtop zitten.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (20-50 keer).
-

MOEILIJKER:

- Reik met uw beide handen tegelijk.
- Reik ook schuin naar voren.
- Plaats iets in of over het voorwerp waar u naar reikt (bv. knikkers in een kopje).

3 ACHTERWAARTS REIKEN □



-
- Sta rechtop en plaats uw handen op een tafel of de muur.
 - Plaats iets achter u dat u net kunt aanraken.
 - Reik rustig met één hand naar achteren. Draai uw lichaam, maar laat uw voeten staan.
 - Draai uw hoofd mee.
 - Plaats rustig uw hand terug.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (20-50 keer).
-

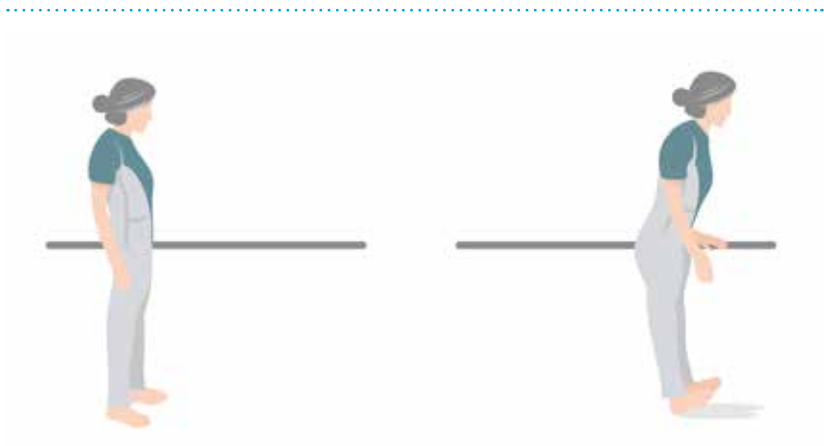
MAKKELIJKER:

- Zet uw voeten verder uit elkaar.

MOEILIJKER:

- Zet uw voeten tegen elkaar.
- Hou de tafel of muur niet vast.

4 HIELENSTAND □



-
- Sta naast of met uw rug naar de tafel of de muur.
 - Probeer op de hielen te staan.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (20-50 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Kom met uw zitvlak tegen de tafel of de muur.

MOEILIJKER:

- Hou 1, 3, 5 tot 10 seconden stand.
- Laat uw handen los.

5 OP ÉÉN BEEN STAAN □



-
- Sta voor een tafel of een muur.
 - Licht steunen met uw hand is toegelaten.
 - Plaats plasticen bekertjes op de vloer.
 - Tik een bekertje aan met uw voet.
 - Zet uw voet terug op de grond.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (20-50 keer).
-

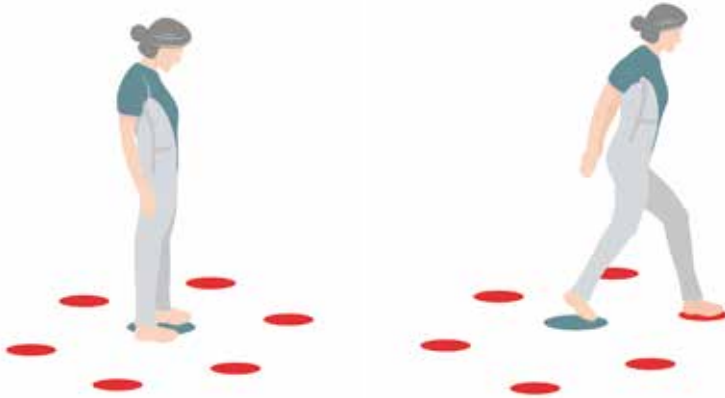
MAKKELIJKER:

- Zet meerdere bekertjes over elkaar.

MOEILIJKER:

- Probeer 1, 3, 5 tot 10 seconden te blijven staan.
- Probeer uw hand los te laten.

6 UITVALSPASSEN □



-
- Sta voor of naast een tafel of een muur.
 - Plaats één voet naar voren en weer terug.
 - Plaats één voet (schuin) naar opzij en weer terug.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (20-50 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Tik alleen met de voet.

MOEILIJKER:

- Stap schuin naar voren of achteren.
- Maak een grotere stap.

7 TANDEMSTAND □



-
- Sta naast een tafel of een muur.
 - Zet de ene voet voor de andere.
 - Probeer zo lang mogelijk te blijven staan.
 - Wissel van voet.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (20-50 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Steun licht met uw hand op de tafel of de muur.

MOEILIJKER:

- Draai uw hoofd en kijk links en rechts.
- Stap op één lijn.

8 REIKEN □



-
- Plaats twee voorwerpen op de grond zodat u er net aankunt (bv. twee laarzen).
 - Zet uw voeten uit elkaar.
 - Reik rustig met uw rechterhand naar het voorwerp rechts en met uw linkerhand naar links.
 - Herhaal tot u niet meer kunt (20-50 keer).
-

MAKKELIJKER:

- Doe de oefening vanuit een zittende houding.
- Gebruik iets hogere voorwerpen (bv. zitvlak van twee stoelen).

MOEILIJKER:

- Doe de oefening gekruist.

OEFENINGEN OP SNELHEID, UITHOUDING EN COÖRDINATIE

- ✓ Gebruik een stopwatch of klok met een seconde-wijzer.
- ✓ Kies een van de elf oefeningen en probeer die twee keer uit.
- ✓ Hebt u de oefening goed begrepen?
- ✓ Herhaal de oefening nu zo snel mogelijk gedurende één minuut. Hou vol en probeer uw snelheid aan te houden.
- ✓ Neem een korte rustpauze van maximaal één minuut.
- ✓ Kies een volgende oefening.

Het is normaal dat uw ademhaling versnelt bij deze oefeningen en dat u het warm krijgt. Toch blijft het belangrijk om alle oefeningen zo correct mogelijk uit te voeren.

I TENENSTAND - RITME □



-
- Sta goed rechtop.
 - Ga zo hoog mogelijk op uw tenen staan.
 - Breng uw hielen terug naar beneden.
 - Hou het volgende ritme aan: één seconde omhoog, één seconde omlaag.
 - Hou deze oefening één minuut vol.
-

MAKKELIJKER:

- Leg uw handen plat op tafel.

MOEILIJKER:

- Steun enkel op uw vingertoppen.

2 OVERHANDS LINKS-RECHTS TIKKEN □



-
- Sta rechtop voor een tafel of een rugleuning van een stoel.
 - Plaats uw rechterhand recht voor u op tafel.
 - Tik met uw linkerhand rechts en links van uw rechterhand.
 - Hou deze oefening één minuut vol en tik zo snel mogelijk.
 - Herhaal deze oefening door uw linkerhand voor u op tafel te leggen en te tikken met uw rechterhand.
-

MAKKELIJKER:

- Doe de oefeningen in zittende houding.

MOEILIJKER:

- Tik over een grotere afstand.

3 HIEL-TEEN □

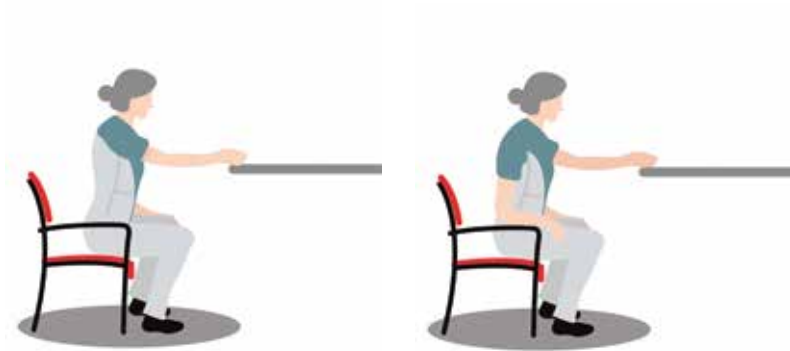


-
- Zit op een stoel.
 - Zet één voet naar voren met de hiel op de grond.
 - Breng uw voet onder de stoel, tik met de tenen en breng hem terug naar voren.
 - Hou deze oefening één minuut vol en verplaats uw voet zo snel mogelijk.
 - Herhaal deze oefening met uw andere voet.
-

MAKKELIJKER:

- Plaats uw voet op een grote plastic zak en schuif over de grond.

4 ARMENWISSEL IN ZIT □



-
- Zit rechtop in een stoel met armleuningen.
 - Plaats één hand op de tafel en één hand op de armleuning.
 - Wissel uw handen tegelijkertijd.
 - Hou deze oefening één minuut vol en verplaats uw handen zo snel mogelijk.
-

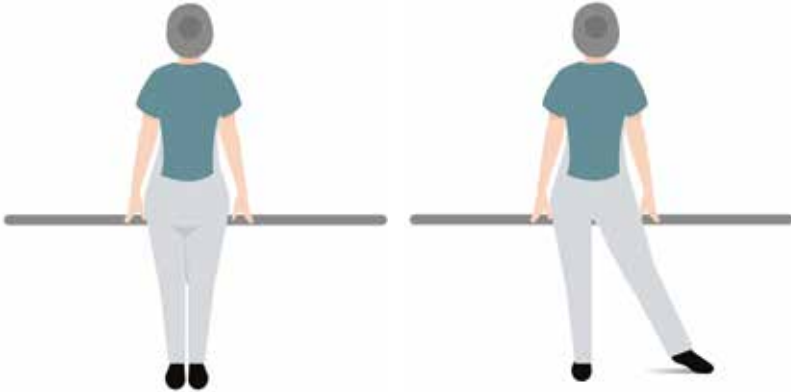
MAKKELIJKER:

- Plaats uw hand op uw bovenbeen in plaats van op de armleuning.

MOEILIJKER:

- Ga verder weg van de tafel zitten.

5 AFWISSELEND LINKS – RECHTS TIKKEN □



-
- Sta voor een tafel of een muur.
 - Plaats uw voeten naast elkaar.
 - Tik afwisselend met uw voeten.
 - Tik met uw rechtervoet naar rechts en plaats hem terug.
 - Tik met uw linkervoet naar links en plaats hem terug.
 - Hou deze oefening één minuut vol en tik zo snel mogelijk.
-

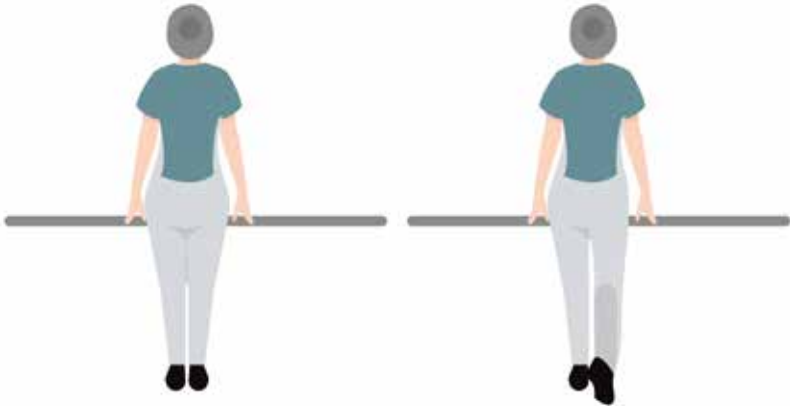
MAKKELIJKER:

- Doe de oefeningen in zittende houding.

MOEILIJKER:

- Zet steeds een stap en terug in plaats van te tikken.

6 AFWISSELEND ACHTERWAARTS TIKKEN □



-
- Sta voor een tafel of een muur.
 - Zet uw voeten naast elkaar.
 - Tik afwisselend met uw linker- en rechtervoet naar achteren en plaats de voet terug.
 - Hou deze oefening één minuut vol en tik zo snel mogelijk.
-

MAKKELIJKER:

- Doe de oefeningen in zittende houding.

MOEILIJKER:

- Zet steeds een stap en terug in plaats van te tikken.

7 ROMP NAAR ACHTEREN EN NAAR VOREN □



-
- Zit rechtop op het puntje van uw stoel, met uw voeten op de grond en uw handen op de bovenbenen.
 - Breng uw romp naar achteren (zonder de rugleuning te raken) en naar voren, en houd uw voeten op de grond.
 - Hou deze oefening één minuut vol en beweeg zo snel mogelijk.
-

8 ROMP VAN LINKS NAAR RECHTS □



-
- Zit rechtop op het puntje van uw stoel, met uw voeten op de grond en uw handen op de bovenbenen.
 - Beweeg uw romp naar links en naar rechts.
 - Probeer uw zitvlak steeds even op te heffen.
 - Blijf goed rechtop zitten en kijk naar voren. Hou uw voeten op de grond.
 - Hou deze oefening één minuut vol en beweeg zo snel mogelijk.
-

MAKKELIJKER:

- Steun met uw onderarmen op de armleuningen.

9 STEPPEN □



- Sta recht voor een opstapje of een traptrede.
 - Tik afwisselend met uw linker- en rechtervoet op het opstapje of de traptrede.
 - Hou deze oefening één minuut vol en tik zo snel mogelijk.
-

MAKKELIJKER:

- Doe de oefening in zittende houding.

10 HANDEN OPEN - DICHT □



-
- Sta recht voor een tafel of de rugleuning van een stoel.
 - Plaats uw handen recht voor u naast elkaar op de tafel met een opening van 20 à 30 cm ertussen.
 - Plaats uw handen nu dicht tegen elkaar en weer open.
 - Hou deze oefening één minuut vol en verplaats uw handen zo snel mogelijk.
-

MAKKELIJKER:

- Doe de oefeningen in zittende houding.

MOEILIJKER:

- Tik over een grotere afstand.

II HANDEN SAMEN LINKS - RECHTS □



- Sta recht voor een tafel of de rugleuning van een stoel.
 - Plaats uw handen samen voor u op tafel.
 - Tik met uw handen samen van links naar rechts.
 - Hou deze oefening één minuut vol en verplaats uw handen zo snel mogelijk.
-

MAKKELIJKER:

- Doe de oefeningen in zittende houding.

MOEILIJKER:

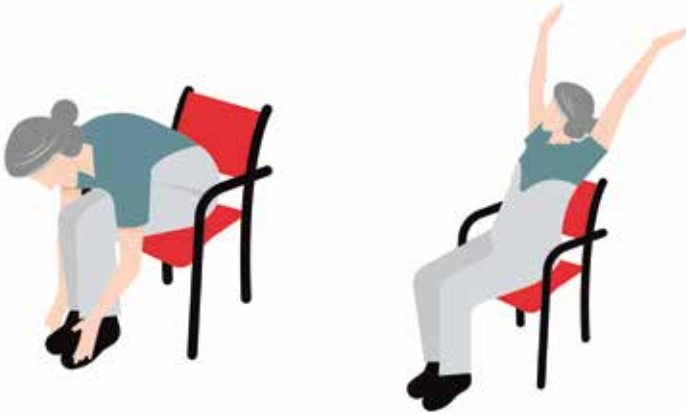
- Tik over een grotere afstand.

EXTRA OEFENINGEN

- ✓ De volgende oefeningen zijn vooral gericht op het verbeteren van de algemene mobiliteit.
- ✓ Kies een van de vijf oefeningen en probeer die twee keer rustig uit.
- ✓ Stel uzelf de volgende vraag: is de oefening tamelijk makkelijk, vrij moeilijk of moeilijk?
- ✓ Onderaan de oefening vindt u tips om de oefening makkelijker of moeilijker te maken. Streef naar een (vrij) moeilijke oefening.
- ✓ Herhaal de oefening tot u niet meer kunt.
- ✓ Kies een volgende oefening.

Het is belangrijk om alle oefeningen zo correct mogelijk uit te voeren en te stoppen zodra dat niet meer lukt.

I ROMPMOBILITEIT □

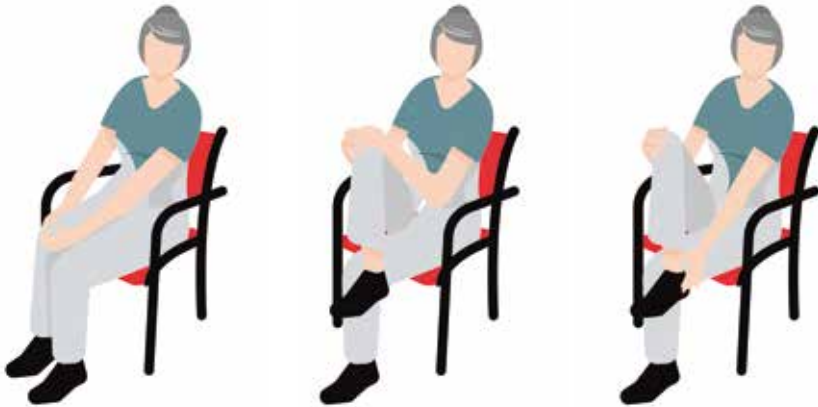


-
- Zit op een stoel met uw voeten op de grond.
 - Glijd rustig met uw handen over uw benen naar uw tenen.
 - Kom rustig weer omhoog.
 - Leun naar achteren en breng uw handen omhoog.
 - Herhaal 10, 15 tot 20 keer.
-

MAKKELIJKER:

- Laat uw armen naar beneden hangen, maar kom wel goed rechtop en leun goed naar achteren met uw romp.

2 BEEN HEFFEN □



- Zit op een stoel met uw voeten op de grond.
 - Neem met twee handen uw knie vast, hef die omhoog en plaats uw voet over de andere knie.
 - Breng uw hand naar uw voet.
 - Breng uw hand terug naar uw knie.
 - Laat uw been weer rustig zakken.
 - Doe de oefening afwisselend met uw linker- en rechterbeen.
 - Herhaal de oefening 10, 15 tot 20 keer.
-

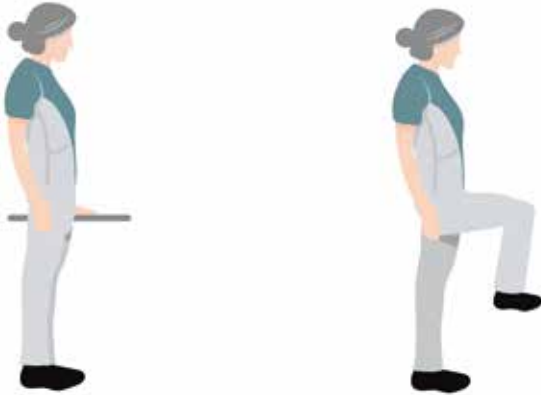
MAKKELIJKER:

- Alleen heffen, de voet niet aanraken.

MOEILIJKER:

- Breng twee handen naar uw voet.

3 KNIE HEFFEN □



-
- Sta rechtop naast een tafel, een muur of een stoel.
 - Steun op één hand.
 - Hef rustig uw knie tot op heuphoogte.
 - Zet uw voet langzaam terug op de grond.
 - Herhaal de oefening 10, 15 tot 20 keer.
-

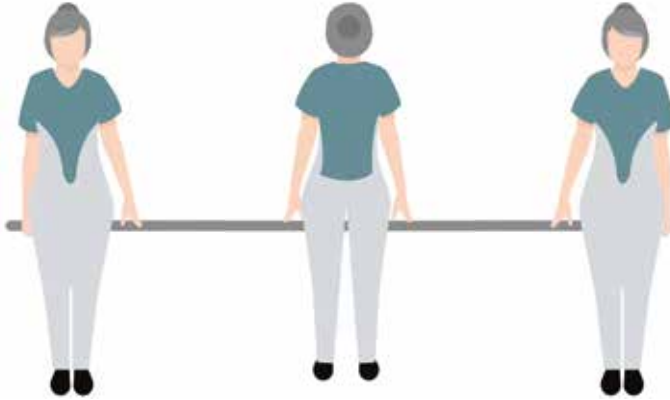
MAKKELIJKER:

- Doe de oefening in zittende houding.
- Hef de knie minder hoog.

MOEILIJKER:

- Hou de knie 3, 5 tot 10 seconden omhoog.

4 RONDSTAPPEN □



-
- Sta rechtop voor een tafel of een muur.
 - Stap en draai uzelf om.
 - Sta even stil.
 - Stap en draai weer terug.
 - Herhaal de oefening 10, 15 tot 20 keer.
-

MOEILIJKER:

- Draai rond uw as zonder van plaats te veranderen.

5 ROMPMOBILITEIT □



-
- Zit op een stoel met uw voeten op de grond.
 - Breng rustig uw linkerhand naar de buitenkant van de rechterknie. Buig uw romp een beetje.
 - Breng nu rustig uw linkerhand zo ver mogelijk naar linksboven en strek uw romp uit.
 - Kijk steeds naar uw hand.
 - Herhaal de oefening 10, 15 tot 20 keer.
 - Doe dezelfde oefening met de rechterhand.
-

MAKKELIJKER:

- Breng uw hand minder hoog.

SCHEMA ZIEKENHUIS

Maandag	kinesitherapeut	tussen 9 en 17 uur
	mantelzorger
Dinsdag	kinesitherapeut	tussen 9 en 17 uur
	mantelzorger
Woensdag	kinesitherapeut	tussen 9 en 17 uur
	mantelzorger
Donderdag	kinesitherapeut	tussen 9 en 17 uur
	mantelzorger
Vrijdag	kinesitherapeut	tussen 9 en 17 uur
	mantelzorger
Zaterdag		
	mantelzorger
Zondag		
	mantelzorger

SCHEMA THUIS

Maandag	kinesitherapeut
	mantelzorger
Dinsdag	kinesitherapeut
	mantelzorger
Woensdag	kinesitherapeut
	mantelzorger
Donderdag	kinesitherapeut
	mantelzorger
Vrijdag	kinesitherapeut
	mantelzorger
Zaterdag		
	mantelzorger
Zondag		
	mantelzorger

© januari 2022 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de kinesitherapeuten van de dienst revalidatie geriatrie in samenwerking met de dienst communicatie.

Deze brochure is gebaseerd op de oefeningen van het Geriatriesch activatie-programma Pellenberg (GAPP). Zie ook: van Dijk, M., Allegaert, P., Locus, M., Deschodt, M., Verheyden, G., Tournoy, J., & Flamaing, J. (2021). Geriatric Activation Program Pellenberg, a novel physiotherapy program for hospitalized patients on a geriatric rehabilitation ward. *Physiotherapy Research International*, 26(3). <https://doi.org/10.1002/pri.1905>

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701232.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

