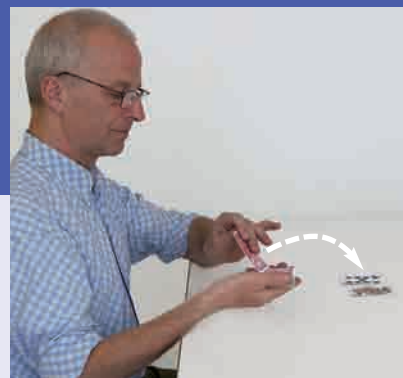


# Zelf oefenen na een beroerte (CVA)



Naam:

Instructies:

Oefengids

## INITIATIEF VAN



Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht



## MOGELIJK GEMAAKT DOOR



## MET MEDEWERKING VAN



## UITGEGEVEN DOOR EN TE BESTELLEN BIJ



De oefengids is te bestellen via de website: [www.cva-vereniging.nl](http://www.cva-vereniging.nl).

U kunt op werkdagen van 10.00 tot 14.00 uur ook bellen met 088 383 8300.

Geadviseerde verkoopprijs is € 4,00 exclusief verzendkosten. Van elke verkochte gids wordt € 0,50 gereserveerd voor verdere ontwikkeling. Voor meerdere exemplaren kunt u contact opnemen met de CVA-vereniging.

U kunt de oefengids en een handleiding voor professionals downloaden op [www.snelinbeweging.nl](http://www.snelinbeweging.nl).

Een CVA kan het leven drastisch veranderen. De Nederlandse CVA-vereniging komt op voor de belangen van mensen die zelf een CVA (beroerte) hebben gehad of mensen die in hun naaste omgeving iemand hebben die door een CVA is getroffen. Ieder jaar krijgen ruim 41.000 mensen een CVA, ca. 7000 mensen worden opnieuw met een CVA geconfronteerd. Op dit moment is CVA één van de grootste doodsoorzaken en de grootste oorzaak voor invaliditeit. In Nederland leven ca. 500.000 mensen met de gevolgen. U kunt lid worden of de vereniging steunen door een abonnement te nemen op het CVA-magazine via [www.cva-vereniging.nl](http://www.cva-vereniging.nl)

### Colofon

Projectleiding	Mia Willems, Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht
Ontwikkeling	Rinske Maathuis (ergotherapeut), Merlijn Storm (logopedist), Anne Visser-Meily (revalidatiearts) en Deborah Zinger (fysiotherapeut) van de afdeling Revalidatie, Verplegingswetenschap & Sport, UMC Utrecht en Joyce van Keulen (fysiotherapeut) van revalidatiecentrum De Hoogstraat
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, Gijs Verweij
Vormgeving	John de Vries, Vriedesign, Tiel
Druk	Europroducer, 4e herziene druk, juli 2012

Vervaardigd in het kader van het project Snel in beweging. Meer informatie: [www.snelinbeweging.nl](http://www.snelinbeweging.nl)  
© 2012, Stichting Revalidatiecentrum De Hoogstraat.



# Inhoudsopgave

Waarom zelf oefenen? _____	4
Hoe gebruikt u de oefengids? _____	5
Hoe vaak oefenen? _____	6
Alledaagse handelingen oefenen _____	7
Concentreer je op wat wel kan _____	8
10 Tips voor familie _____	9
Raar maar waar _____	10
<b>BLAUWE OEFENINGEN</b> _____	11
voor mensen met (bijna) gehele verlamming van arm/been	
<b>PAARSE OEFENINGEN</b> _____	27
voor mensen met enige functie in arm/been	
<b>ORANJE OEFENINGEN</b> _____	49
voor mensen met bijna volledige functie van arm/been	
Veiligheid _____	62
Voorkom klachten van vingers en schouders _____	63
Hoe houdt u uw hand veilig vast? _____	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 uw verpleegkundige, therapeut of arts willen u graag daarbij ondersteunen.



Behandelaar: .....

# Waarom zelf oefenen?

U heeft onlangs een beroerte (CVA) gehad. Het is heel belangrijk om snel met oefenen te beginnen. In de eerste 12 weken treedt namelijk het meeste herstel op. Het lijkt misschien vreemd om te gaan oefenen, terwijl u zich niet goed voelt en erg moe bent, maar het is wetenschappelijk bewezen dat dit werkt. Gelijk beginnen met oefenen helpt u met het herstel en om de dagelijkse dingen sneller weer te kunnen doen. Oefenen is belangrijk om uiteindelijk weer zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren.



## Wat is een CVA?

CVA is de medische term voor een beroerte. CVA betekent 'ongeluk in de bloedvaten van de hersenen' (Cerebro Vasculair Accident). Dit is meestal een herseninfarct maar kan ook een hersenbloeding zijn. De gevolgen zijn voor iedereen verschillend. Er kunnen lichamelijke gevolgen zijn (halfzijdige

verlamming, niet goed kunnen lopen, de arm niet goed kunnen gebruiken of een scheve mond). Maar er kunnen ook minder zichtbare gevolgen zijn, zoals moeite met onthouden, plannen of spreken (afasie). Ook veranderingen in gedrag of emoties kunnen optreden (impulsiviteit, sneller huilen). Daarnaast komt vermoeidheid vaak voor.



## Doe wat lukt

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 wel zin om te oefenen. In het begin zijn de oefeningen misschien moeilijk. Laat u daardoor niet ontmoedigen, maar probeer het toch. Het heeft zelfs zin om een oefening in gedachten te doen.

# 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 9). 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. Oefen ook thuis. Mensen die thuis oefenen, blijven mobieler en fitter.

## Herhalingen

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

## Blauw, paars 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

**PAARSE OEFENINGEN** voor mensen met enige functie in arm/been

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



# Hoe vaak oefenen?

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. Dat is niet erg. Alle beetjes helpen.

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.

**3 x per dag 10 tot 20 minuten**



## 'Beweeg regelmatig na een beroerte'

'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*

# 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, omdat het vaak moeilijker gaat dan voorheen. 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.



# '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 Sterenburg, lid van de Nederlandse CVA-vereniging*



# 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.

## 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. 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.



### '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*

# Blauwe oefeningen

Voor mensen met (bijna) gehele verlamming van arm/been

**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 bed en rolstoel afgewisseld.

---

## Schouders en nek

1. Schouders optrekken \_\_\_\_\_ 13
2. Hoofd naar links en rechts draaien \_\_\_\_\_ 14

## Romp

3. Onderrug bol/hol \_\_\_\_\_ 15
4. Bruggetje \_\_\_\_\_ 16

## Arm en hand

5. Over de arm wrijven \_\_\_\_\_ 17
6. Hand naar de borst brengen \_\_\_\_\_ 18
7. Schuiven met handdoek \_\_\_\_\_ 19
8. Gestrekte armen recht vooruit optillen \_\_\_\_\_ 20
9. Vingers buigen en strekken \_\_\_\_\_ 21
10. Handen wassen \_\_\_\_\_ 22
11. Tube open en dicht draaien \_\_\_\_\_ 23

## Benen

12. Onderbenen naar voren strekken \_\_\_\_\_ 24

## Gezicht

13. Mond en lippen \_\_\_\_\_ 25
14. Tong \_\_\_\_\_ 26

## 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 uw verpleegkundige, therapeut of arts willen u graag daarbij ondersteunen.



# 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*





## 1. 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.



## 2. Hoofd naar links en rechts draaien

**Doel:** nekspieren rekken en de nek beweeglijk houden.

1 Zit rechtop en trek de kin iets in.



**LET 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



### 3. 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).



**LET 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.

## 4. 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



**LET OP** Blijf goed  
doorademen.

**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.







## 5. Over de 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.

Herhaal 5 x



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





## 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 naar de borst en weer terug.

Herhaal 5 x



**LET OP** Houd de ellebogen op de tafel. Laat de armen niet terugvallen.



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



## 7. 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.

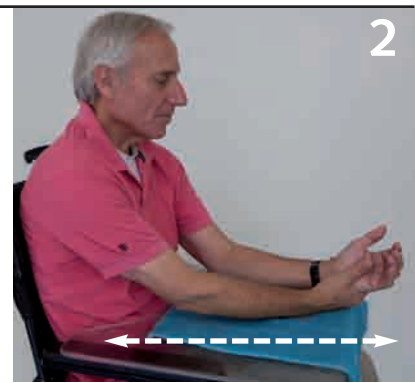


Pak de aangedane hand vast met de goede hand.



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.

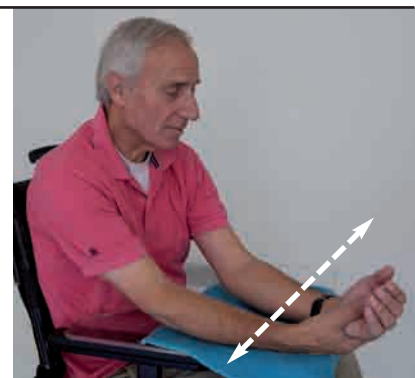
Herhaal 5 x



**LET 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





## 8. 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.



**LET OP** Laat de armen niet terugvallen.

Herhaal 5 x



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







## 9. Vingers buigen en strekken

**Doel:** beweging in de vingers stimuleren.

**1** Leg de aangedane arm en hand plat op het werkblad of de tafel.  
Draai de handpalmen naar boven.



**2** Probeer een vuist te maken.  
Strek de vingers weer.

Herhaal 5 x



**3** Help eventueel met de goede hand.



**TIP** Het maakt voor het effect van de oefening niet uit of u de beweging echt goed kunt maken. Het werkt ook als u de beweging alleen in uw gedachten maakt.



## 10. Handen wassen

**Doel:** aangedane hand zoveel mogelijk stimuleren.

**Klaarleggen:** handdoek en zeep, washandje en waskom.



### 1 In bed

Maak de aangedane arm en hand nat.  
Leg het washandje in de aangedane hand.  
Doe er zeep op met de goede hand.



2 Doe de goede hand in het washandje.  
Was de aangedane arm, hand en vingers.  
Spoel het washandje uit met de goede hand.  
Was de zeep van de aangedane hand af.



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

3 **Aan de wastafel**  
Maak beide handen nat.  
Zeep de aangedane hand in.  
Was de goede hand door hem over en onder de aangedane hand te wrijven.



### 4 Afdrogen

Droog met de goede hand de aangedane hand af.  
Droog de goede hand af door deze over de handdoek te wrijven.





## 11. Tube open en dicht draaien

**Doel:** aangedane hand zoveel mogelijk gebruiken.

**Klaarleggen:** handdoek, tube met schroefdop (bijvoorbeeld tandpasta of crème).



### 1 Tube openen

Leg de tube op schoot op een handdoek.  
Leg de aangedane hand op de tube om hem tegen te houden.  
Draai met de goede hand de dop eraf.



**TIP** Gebruik een volle tube. U hoeft dan minder hard te drukken.

### 2 Pasta of crème uit de tube

Geef druk op de tube met de aangedane hand.  
Druk wat crème of tandpasta eruit.



### 3 Tandepoetsen of crème insmeren

Poets de tanden met de goede hand of smeer de crème uit met de goede hand.



**VARIATIE** Dit kan ook op tafel of op de rand van de wasbak.

### 4 Tube sluiten

Leg de tube op schoot.  
Leg de aangedane hand op de tube om hem tegen te houden.  
Draai met de goede hand de dop erop.





## 12. Onderbenen naar voren strekken

**Doel:** bovenbeenspieren versterken en de knie beweeglijk houden.

1 Haak uw goede voet achter de voet van uw aangedane been.



1

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



2

Herhaal 5 x

**TIP** Maak de beweging zoveel mogelijk met het aangedane been.





## 13. Mond en lippen

**Doel:** beweeglijkheid van de lippen verbeteren.

1 Maak de lippen breed en laat de tanden zien (denk aan grijnzen).

Herhaal 5 x



2 Tuit de lippen (denk aan zoenen).

Herhaal 5 x



3 Blaas de wangen bol en houd 10 tellen vast.

Herhaal 5 x



**TIP** Doe deze oefeningen voor de spiegel.

**TIP** Probeer vooral de aangedane zijde te bewegen.

4 Spreek krachtig uit: pa- pa- pa- pa- pa- pa.

Herhaal 5 x





## 14. Tong

**Doel:** beweeglijkheid van de tong verbeteren.

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

Herhaal 5 x



2 Raak met de punt van de tong eerst de kin en dan de neus aan.

Herhaal 5 x



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

Herhaal 5 x



**TIP** Doe deze oefeningen voor de spiegel.

4 Spreek krachtig uit:  
la- la- la- la- la- la.

Herhaal 5 x



# Paarse oefeningen

Voor mensen met enige functie in arm/been

## Hoofd en nek

1. Hoofd naar links en rechts draaien \_\_\_\_\_ 29
2. Hoofd opzij (oor naar schouder) \_\_\_\_\_ 30

## Romp

3. Onderrug bol/hol \_\_\_\_\_ 31
4. Bil optillen \_\_\_\_\_ 32
5. Bruggetje \_\_\_\_\_ 33

## Arm en schouder

6. Schuiven over tafel \_\_\_\_\_ 34
7. Ellebogen buigen \_\_\_\_\_ 35
8. Armen heffen (+ reiken) \_\_\_\_\_ 36

## Hand

9. Hand optillen \_\_\_\_\_ 37
10. Beker pakken \_\_\_\_\_ 38
11. Papiertje verfrommelen \_\_\_\_\_ 39
12. Brood smeren \_\_\_\_\_ 40
13. Handdoek vouwen \_\_\_\_\_ 41
14. Telefoneren \_\_\_\_\_ 41
15. Toilettas \_\_\_\_\_ 41
16. Tijdschrift lezen \_\_\_\_\_ 41

## 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 uw verpleegkundige, therapeut of arts willen u graag daarbij ondersteunen.

## Coördinatie arm en hand

17. Neus, voorhoofd, oor en schouder aanwijzen \_\_\_\_\_ 42
18. O-vormen maken met duim en vingers \_\_\_\_\_ 43

## Benen

19. Knie optillen \_\_\_\_\_ 44
20. Onderbeen naar voren strekken \_\_\_\_\_ 45
21. Tenen en hakken optrekken \_\_\_\_\_ 46

## Gezicht

22. Mond en lippen \_\_\_\_\_ 47
23. Tong \_\_\_\_\_ 48



# 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*





## 1. Hoofd naar links en rechts draaien

**Doel:** nekspieren rekken en de nek beweeglijk houden.



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



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

## 2. Hoofd opzij (oor naar schouder)

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



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



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



### 3. 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).

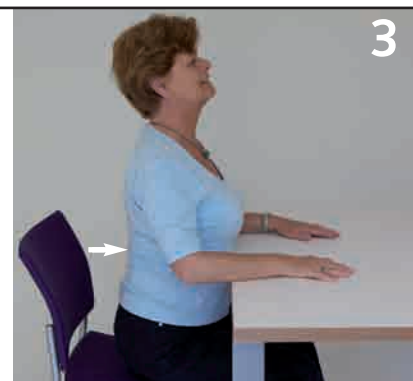


**LET OP** Glijd niet met de billen naar voren.



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

Herhaal 5 x



**TIP** Laat de armen ontspannen liggen.



## 4. Bil optillen

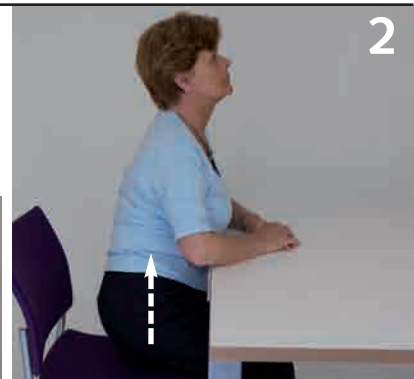
**Doel:** spieren in de taille versterken (houding verbeteren).

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



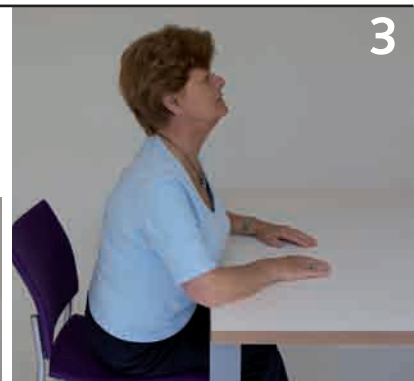
2 Til de rechterbil op door de spieren in het middel aan te spannen. Blijf rechtop zitten. Zet de bil weer terug.

Herhaal 5 x



3 Til de linkerbil op door de spieren in het middel aan te spannen. Blijf rechtop zitten. Zet de bil weer terug.

Herhaal 5 x



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



## 5. 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.  
Houd 5 seconden vast  
  
Herhaal 5 x



**LET OP** Blijf goed  
doorademen.

**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.





## 6. Schuiven over tafel

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

**Klaarleggen:** handdoek.

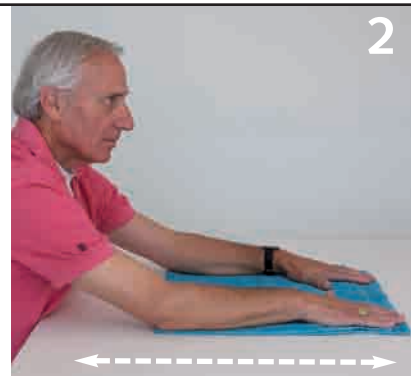


1 Leg de onderarmen op tafel op de handdoek. Handen los naast elkaar.



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

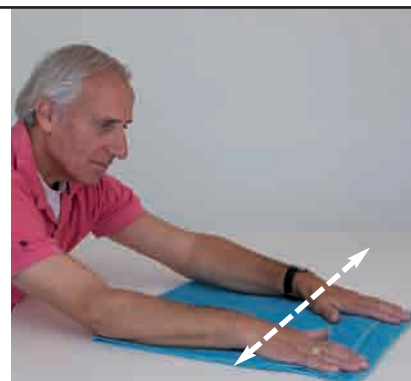
Herhaal 5 x



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



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





## 7. Ellebogen buigen

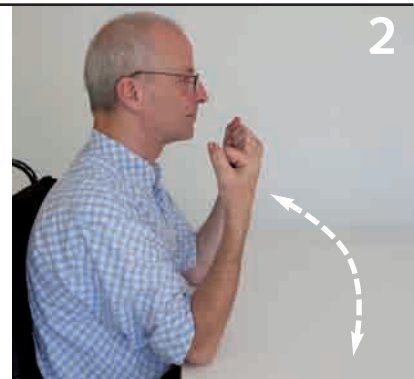
**Doel:** armspieren versterken en beweeglijkheid van de elleboog verbeteren.

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



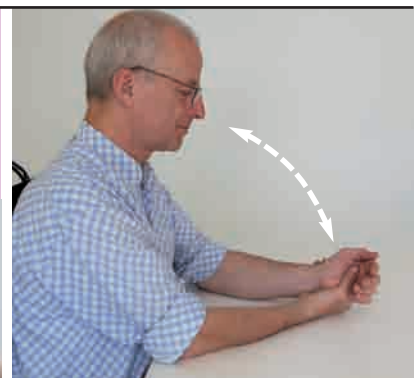
2 Buig de armen en beweeg de handen in de richting van uw gezicht. Leg de armen terug op tafel.

Herhaal 5 x



**LET OP** Laat de armen niet terugvallen op de tafel. Leg ze rustig terug.

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





## 8. Armen heffen (+ reiken)

**Doel:** spieren van de arm en schouder versterken.

1 Leg de handen naast elkaar op de tafel.



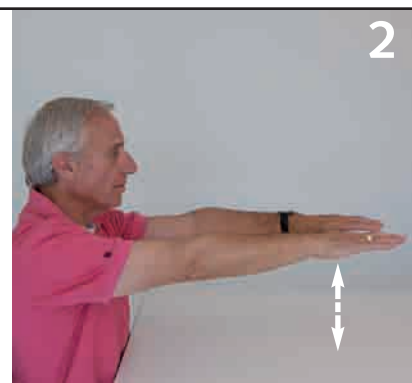
**TIP** Als dit niet lukt, kunt u de aangedane arm ondersteunen. Pak de aangedane hand



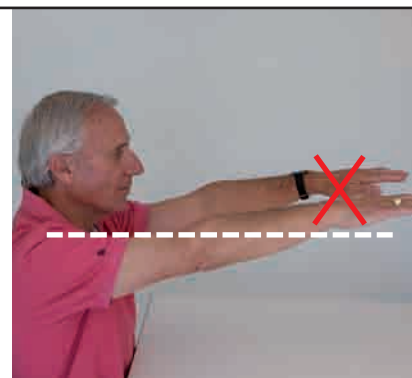
vast met de hand-greep.

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

Herhaal 5 x



**LET OP** Til de armen niet hoger dan de schouders. Anders kunt u schouderklachten krijgen. Niet 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.







## 9. Hand optillen

**Doel:** spierkracht van de onderarm vergroten en beweeglijkheid van de pols verbeteren.

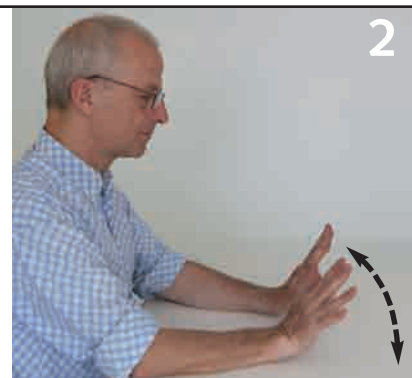
1 Leg beide handen en armen plat op de tafel. Zorg dat ook de elleboog op tafel ligt.



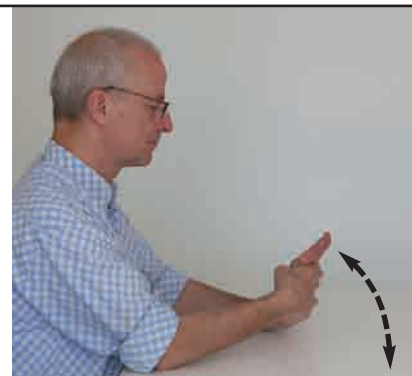
**TIP** Het helpt als u de oefening met beide handen doet. Kijk naar de goede hand.

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



**VARIATIE** Pak de aangedane hand in de handpalm vast en til de hand van de tafel. Doe in gedachten de oefening zonder hulp van de goede hand!



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



## 10. Beker pakken

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

**Klaarleggen:** plastic beker.



1 Leg de aangedane arm en hand plat op tafel.

1



**! LET OP** Houd de pols zo recht mogelijk.



2 Pak de beker vast. Laat de beker weer los en leg de hand terug op tafel.

2



Herhaal 5 x

**VARIATIE** Doe de oefening ook met andere voorwerpen, zoals een tube of een flesje.

3 Pak de beker vast. Til de beker van de tafel. Houd de elleboog op tafel. Zet de beker terug op tafel.

3



Herhaal 5 x

**VARIATIE** Geef iemand een hand. Gebruik uw aangedane hand. Als dit uw linkerhand is, geef dan met links een hand.





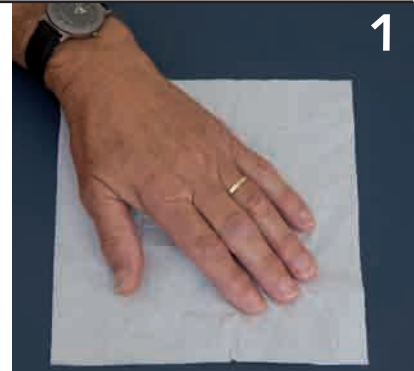
## 11. Papiertje verfrommelen

**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.





## 12. Brood smeren

**Doel:** aangedane hand en arm zoveel mogelijk gebruiken.

**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 boter op het brood. Leg eventueel de goede hand tegen de boterham aan, zodat deze niet verschuift.



### 3 Beleggen en snijden

Doe het beleg op het brood. Houd de boterham tegen met de goede hand. Snijd de boterham met de aangedane hand.



**TIP** Probeer de aangedane hand te gebruiken, ook als dit niet de voorkeurshand is. Het is een oefening.

### 4 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.





### 13. Handdoek vouwen

### 14. Telefoneren

### 15. Toilettas

### 16. Tijdschrift lezen

**Doel:** aangedane hand en arm zoveel mogelijk gebruiken.

#### 13. Handdoek vouwen

Vouw een handdoek met twee handen dubbel.  
Vouw hem daarna nogmaals dubbel.  
Dit kan ook met een broek of t-shirt.



#### 14. Telefoneren

Houd de telefoon in de aangedane hand.  
Druk de toetsen met de goede hand in.



#### 15. Toilettas

Open de rits met de aangedane hand.  
Pak spullen uit de toilettas en doe ze terug.  
Sluit de rits.



#### 16. Tijdschrift lezen

Sla de bladzijden om met de aangedane hand.





## 17. 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.



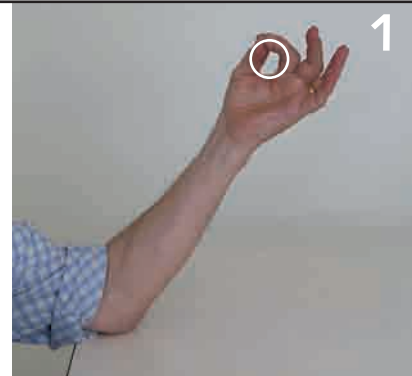
## 18. O-vormen maken met duim en vingers

**Doel:** coördinatie van de vingers verbeteren.

Doe deze oefeningen met de aangedane hand.

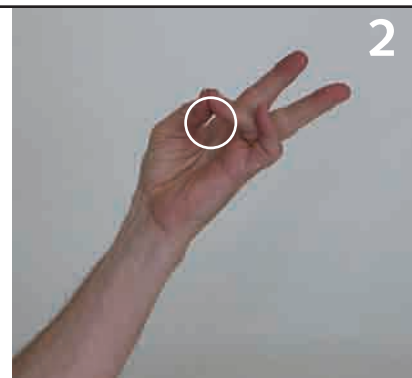
1 Steun met de elleboog van de aangedane arm op tafel. Breng de wijsvinger naar de duim en maak een cirkel.

Herhaal 5 x

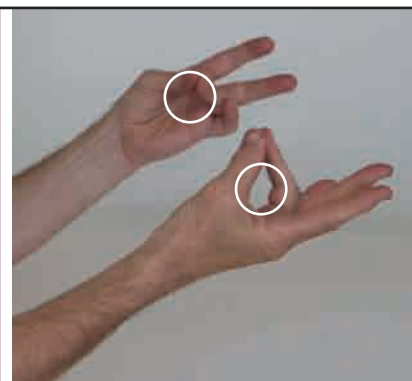


2 Breng de middelvinger naar de duim en maak een cirkel. Doe dit ook met de ringvinger en de pink.

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.



## 19. 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 1** Stamp met de voeten op de vloer.

**VARIATIE 2** Sla de benen over elkaar en zet weer terug.







## 20. 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 rustig terug.

Herhaal 5 x



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

Herhaal 5 x



## 21. Tenen en hakken 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



4 Til de hakken op van de grond.  
Houd de voorvoet op de grond.

Herhaal 5 x



## 22. Mond en lippen

**Doel:** beweeglijkheid van de lippen verbeteren.



1 Maak de lippen breed en houd de lippen op elkaar (denk aan glimlachen).

Herhaal 5 x



2 Maak de lippen afwisselend breed en tuit ze.

Herhaal 5 x



3 Pers de lippen krachtig op elkaar.

Herhaal 5 x



**TIP** Doe deze oefeningen voor de spiegel.

**TIP** Probeer vooral de aangedane zijde te bewegen.

4 Spreek krachtig uit: ma- pa- ma- pa- ma- pa.

Herhaal 5 x





## 23. Tong

**Doel:** beweeglijkheid van de tong verbeteren.

1 Steek de tong afwisselend breed en spits uit.

Herhaal 5 x



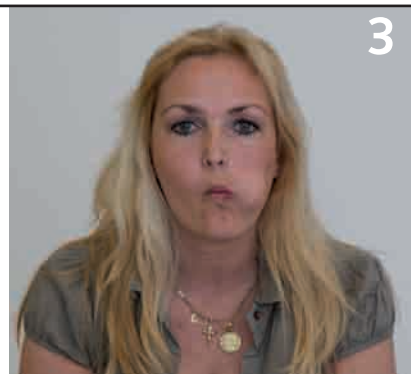
2 Lik met de tong de onderlip en de bovenlip af.

Herhaal 5 x



3 Duw de tong in de linker- en de rechterwang. Geef tegendruk met de wijsvinger tegen de wang.

Herhaal 5 x



**TIP** Doe deze oefeningen voor de spiegel.

4 Spreek krachtig uit: ta- la- ta- la- ta- la.

Herhaal 5 x





# Oranje oefeningen

Voor mensen met bijna volledige functie van arm/been

---

## Arm en schouder

1. Haar kammen _____	51
2. Planten verzorgen _____	51
3. Bed opmaken _____	51
4. Telefoneren _____	51

## Hand en arm

5. Suikerstaafjes verplaatsen _____	52
6. Washandje uitknijpen _____	53
7. Kaarten _____	54
8. Schrijven _____	55
9. Computer gebruiken _____	56

## Benen

10. Cirkels draaien _____	57
11. Tenen en hakken optillen _____	58
12. Schoenen aantrekken _____	59

## Gezicht

13. Mond en lippen _____	60
14. Tong _____	61

Op de website [www.snelinbeweging.nl](http://www.snelinbeweging.nl) vindt u meer oefeningen.

## 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 uw verpleegkundige, therapeut of arts willen u graag daarbij ondersteunen.

# 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 relatieveer 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*

1. Haar kammen
2. Planten verzorgen
3. Bed opmaken
4. Telefoneren

**Doel:** aangedane arm en hand gebruiken bij dagelijkse handelingen.

### 1. Haar kammen

Kam uw haar met de aangedane hand.



**TIP** Begin met weinig water in de gieter. Ondersteun indien nodig met de goede hand.

### 2. Planten verzorgen

Geef de planten water. Houd de gieter in de aangedane hand.



### 3. Bed opmaken

Maak het bed op. Gebruik zoveel mogelijk de aangedane hand.



### 4. Telefoneren

Houd de telefoon in de goede hand. Druk met de aangedane hand de toetsen in.





## 5. 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 houd ze in de hand. Leg ze één voor één in het andere bakje.



**VARIATIE 3** Gebruik andere voorwerpen zoals:

- wasknijpers
- pennen
- munten
- paperclips







## 6. 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





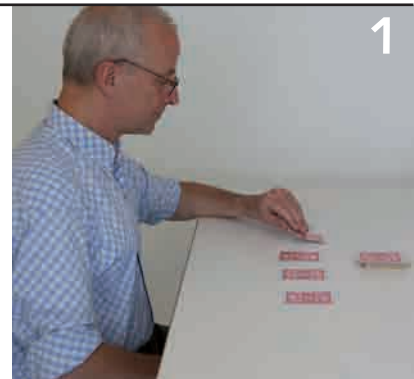
## 7. Kaarten

**Doel:** fijne motoriek van de hand verbeteren.

**Klaarleggen:** speelkaarten.

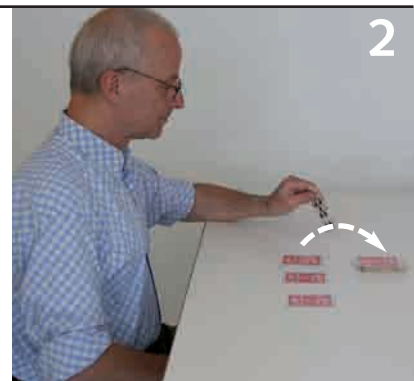


1 Spreid een aantal kaarten uit op tafel.

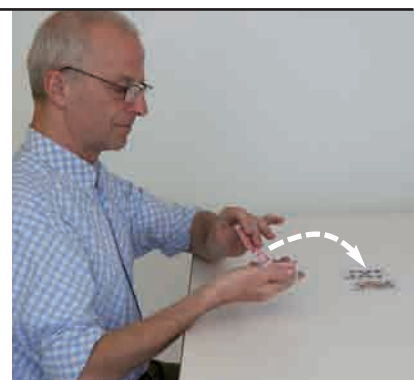


2 Pak met de aangedane hand 1 kaart op.  
Draai de kaart om.  
Leg de kaart op een stapel.

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).

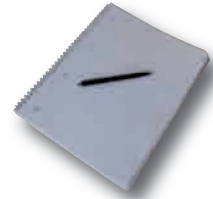




## 8. Schrijven

**Doel:** schrijfbeweging verbeteren.

**Klaarleggen:** pen en papier.

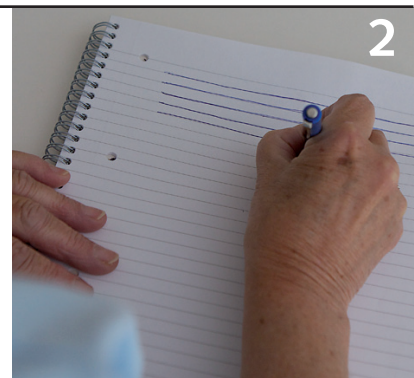


- 1 Zit rechtop aan de tafel. Zorg dat de arm ondersteund wordt door het tafelblad. Blijf tijdens het schrijven recht voor de tafel zitten, ga niet schuin zitten.

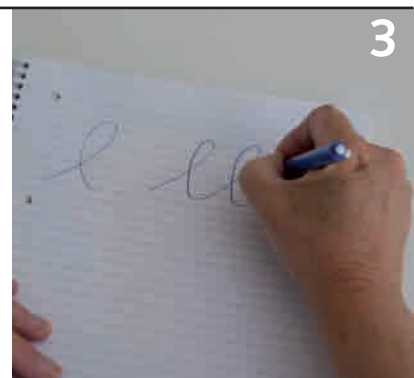


**TIP** Doe deze oefening met uw schrijfhand. Doe deze oefening alleen als uw schrijfhand ook uw aangedane hand is.

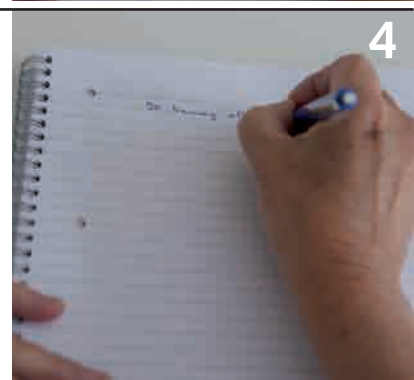
- 2 Teken strepen of lijnen op papier.



- 3 Teken lussen en krullen op papier.



- 4 Schrijf woorden en zinnen.





## 9. Computer gebruiken

**Doel:** fijne motoriek van de hand verbeteren.

**Nodig:** computer, laptop of tablet.

- 1 Ga recht achter de computer zitten. Steun de onderarmen gedeeltelijk op tafel. De vingers van beide handen raken de toetsen. Voeten naast elkaar op de grond.

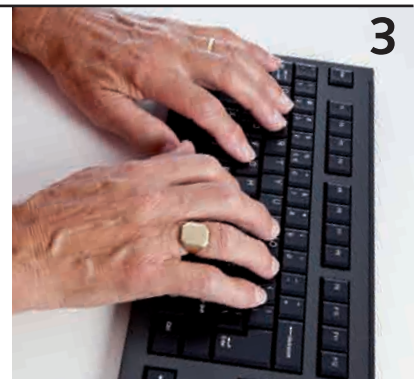


**TIP** Vraag de ergotherapeut om advies over de juiste houding.

- 2 Gebruik de muis zoals gewend. Gebruik de aangedane hand als dit de voorkeurshand is.



- 3 Schakel beide handen in bij het typen. Typ niet te snel. Oefen eerst de juiste plaatsing van de vingers op de toetsen. Ga daarna pas sneller typen.



**TIP** Voor smartphone of tablet:  
[www.revalidatieapps.nl](http://www.revalidatieapps.nl)



- 4 Websites om te bekijken en te oefenen:  
[www.cva-vereniging.nl](http://www.cva-vereniging.nl)  
[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)  
[www.neurocampus.nl](http://www.neurocampus.nl)







## 10. Cirkels draaien

**Doel:** beenspieren versterken.

1 Zit rechtop met de voeten plat op de grond



2 Streck het rechterbeen zo ver mogelijk naar voren. Draai cirkels met het gestrekte been. Houd het onderbeen zo hoog mogelijk.



Herhaal 5 x

3 Streck het linkerbeen zo ver mogelijk naar voren. Draai cirkels met het gestrekte been. Houd het onderbeen zo hoog mogelijk.



Herhaal 5 x



**LET OP** Stop met de oefening als u pijn voelt.

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





## 11. Tenen en hakken 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 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





## 12. Schoenen aantrekken

**Doel:** aangedane arm en hand gebruiken bij het aantrekken van de schoenen.

**Klaarzetten:** schoenen, schoenlepel.



### 1 Schoenen aantrekken

Ga zitten op de stoel.  
Doe om beurten de voeten in de schoenen.

**TIP** Gebruik een schoenlepel. Er bestaan ook extra lange schoenlepels.



**LET OP** Blijf niet te lang voorover hangen.

### 2 Schoenen vastmaken (voorovergebogen)

Buig voorover.  
Maak met twee handen de veters vast of sluit het klittenband.



### 3 Schoenen vastmaken (benen over elkaar)

Leg het ene been over het andere.  
Maak met twee handen de veters vast of sluit het klittenband.



**TIP** Als het niet lukt om voorover te buigen of de benen over elkaar te leggen, zet de voet dan op een verhoging.





## 13. Mond en lippen

**Doel:** beweeglijkheid van de lippen verbeteren.

1 Blaas de wangen bol.  
Spoel met de lucht van de linker- naar de rechterwang.

Herhaal 5 x



2 Houd de lippen rustig  
gesloten.  
Houd dit 25 tellen vol.

Herhaal 5 x



3 Blaas een ballon op.



**TIP** Doe deze oefeningen voor de spiegel.

**TIP** Probeer vooral de aangedane zijde te bewegen.

4 Spreek krachtig uit:  
pa- ta- ka- pa- ta- ka-  
pa- ta- ka.

Herhaal 3 x







## 14. Tong

**Doel:** beweeglijkheid van de tong verbeteren.

1 Steek de tong uit en geef tegendruk met de wijsvinger.

Herhaal 5 x



2 Klak met de tong.

Herhaal 5 x



3 Poets de tanden met de tong.

Herhaal 5 x



**TIP** Doe deze oefeningen voor de spiegel.

4 Spreek krachtig uit:  
na- ta- la- na- ta- la-  
na- ta- la.

Herhaal 3 x



# Veiligheid

Door het CVA is uw lichaam veranderd. U kunt mogelijk minder makkelijk bewegen of minder goed uw balans houden. 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!

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

## Goede zithouding

1. Rug tegen de leuning.
2. Billen achterin de stoel.
3. Beide armen op het werkblad of op schoot.
4. Ellebogen gesteund.
5. Voeten op de voetsteunen of naast elkaar plat op de grond.

## 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. Zorg ervoor dat de arm op het werkblad of op uw schoot blijft 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.

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.

## Tips

- 1 Gebruik de handgreep om uw aangedane arm en hand goed te ondersteunen (zie achterop de oefengids).
- 2 Laat de arm na een oefening niet terugvallen op het werkblad maar 'begeleid' hem terug met de goede hand.
- 3 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.)
- 4 Bij oefeningen waarbij u de arm recht voor u uit moet strekken mag u de arm niet te hoog optillen (niet voorbij schouderhoogte).
- 5 Het is belangrijk om bewegingen rustig en gelijkmatig uit te voeren. Oefen niet te snel en beweeg niet schokkerig of krampachtig.

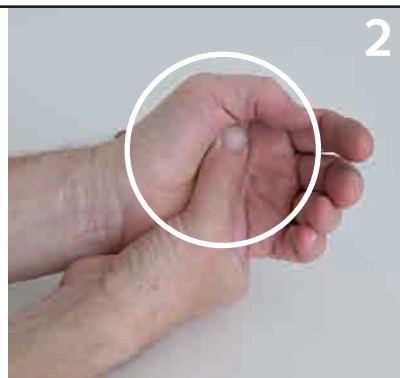
# Hoe houdt u uw hand veilig vast?

Het is belangrijk om de aangedane hand en arm goed te ondersteunen. Dit beperkt het risico op gewrichtsklachten. 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.



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

