



Fysiotherapie bij patiënten met COVID-19

Fysiotherapie

Tijdens opname in het ziekenhuis

U bent in het Dijklander ziekenhuis opgenomen vanwege COVID-19 (corona)-infectie. Deze folder bevat algemene adviezen en oefeningen gericht op het bewegen en ademen om het herstel te ondersteunen. Indien het voor uw gevoel niet lukt om de oefeningen adequaat uit te voeren, geef dit dan bij uw verpleegkundige, arts of fysiotherapeut aan.

Bewegen

Patiënten die meer bewegen (voor, tijdens en na de ziekenhuisopname) herstellen sneller en hebben minder kans op complicaties, zoals trombose, doorligplekken of een longontsteking. Als zorgverleners binnen het Dijklander ziekenhuis moedigen wij u aan om tijdens uw ziekenhuisopname zoveel mogelijk actief te blijven.

U beïnvloedt uw herstel positief door binnen uw mogelijkheden uw dagelijkse activiteiten uit te voeren. Het kan zijn dat u door uw klachten of aandoening bepaalde activiteiten niet kan doen. Overleg eerst met uw zorgverlener wat u wel of niet mag doen, als u het niet zeker weet.

Beweegtips tijdens uw ziekenhuisopname:

- Help met wassen en aankleden.
- Blijf zoveel mogelijk in beweging en neem zelf initiatief. Wacht niet af tot een fysiotherapeut of verpleegkundige een stukje met u gaat lopen. Heeft u toestemming? Ga zelf lopen of onder begeleiding van uw familie/bezoek.
- Probeer elk uur een stukje te lopen (toilet, afdeling, dagverblijf).
- Zitten in een stoel is beter dan in bed liggen.
- Houdt uw eigen dagritme aan met opstaan en rusten en nuttig de maaltijden aan tafel.
- Draag dagelijkse kleding in plaats van een pyjama.
- Draag stevig schoeisel.
- Neem uw (loop)hulpmiddelen mee naar het ziekenhuis (krukken, stok, rollator, bril, orthesen).
- Doe beweegoefeningen om uw conditie en kracht op pijn te houden en te verbeteren. Oefeningen vindt u in de folder Dijklander in beweging of op de website <https://www.dijklander.nl/bewegen>.

Ademhalingsoefeningen

Lees eerst de oefeningen rustig door alvorens u begint. Ga zo goed mogelijk rechtop zitten in bed met de rugleuning omhoog, op de rand van het bed of in de stoel. Ontspan uw schouders.

Oefening 1: verdieping van de ademhaling

Adem rustig in via de neus en probeer zo veel mogelijke lucht in de longen te krijgen. Houdt na het inademen de adem 2 á 3 seconden vast en blaas daarna met getuite lippen de adem langzaam uit. Herhaal dit 3 keer.

Oefening 2: buikademhaling

Adem rustig en ontspannen in. Leg daarbij de handen op de buik. Bij inademen voelt u de buik naar voren komen. Bij het uitademen zakt de buik weer terug. Herhaal dit 3 keer.

Oefening 3: hoesten

Als er slijm in de longen zit is het belangrijk om dit op te hoesten. Adem voor het hoesten goed in, zodat u veel lucht voor de hoeststoot kunt gebruiken. Indien u pijn heeft dan kunt u gebruik maken van een kussentje om het pijnlijke gebied te ondersteunen tijdens het hoesten. Het slijm kunt u daarna doorslikken of uitspugen. Herhaal dit maximaal 3 keer.

Oefening 4: huffen

Als het hoesten niet lukt is huffen een milder alternatief. Bij huffen stoot u de adem vanuit de keel krachtig uit. Alsof u een spiegel wilt laten beslaan met uw adem. U ademt in en stoot de lucht in één keer uit met open mond. Adem de eerste keer weinig lucht in en huf kort, adem vervolgens dieper in en huf lang. Dit helpt het slijm in beweging te krijgen, zodat u het daarna makkelijker kunt ophoesten. Indien er na het huffen slijm hoorbaar of voelbaar is, hoest u aansluitend goed door om dit op te geven.

Herhaal dit 3 keer.

Aandachtspunten:

- Herhaal de oefening vijf maal per dag zelfstandig in de aangegeven volgorde.
- Heeft u veel last van slijm dan mogen de oefeningen vaker worden uitgevoerd.
- Indien u verneveld of pufjes gebruikt kunt u de oefeningen het beste na het gebruik hiervan uitvoeren.
- Indien de pijn u belet om de oefeningen uit te voeren vraag uw verpleegkundige naar extra pijnstilling.
- Bij forse benauwdheid probeert u een comfortabele houding te zoeken, bij voorkeur zittend voorovergebogen met de armen gesteund op uw bovenbenen of op tafel.

Na ontslag uit het ziekenhuis

Onlangs bent u opgenomen geweest op de verpleegafdeling of de Intensive Care vanwege een COVID-19 (corona)-infectie. Ziekte leidt tot een afname van spierkracht en conditie. Tijdens uw opname heeft u in isolatie gelegen waardoor u beperkte ruimte had om te bewegen. Dit heeft het nóg moeilijker gemaakt om uw spierkracht en conditie enigszins te behouden. Hierdoor kan achteruitgang zijn ontstaan in het zelfstandig uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Na een ingrijpende ziekteperiode moet u lichamelijk en geestelijk herstellen. Het is belangrijk om in de thuissituatie het bewegen verder op te bouwen om sneller te herstellen.

Adviezen en oefeningen voor de eerste zes weken in de thuissituatie

Wij geven u adviezen en oefeningen om uw herstel thuis te bevorderen.

Over de fysieke belastbaarheid, het beloop van het herstel en de fysieke beperkingen van patiënten die COVID-19 hebben doorgemaakt heerst nog veel onduidelijkheid. Hierdoor is voorzichtigheid geboden. Experts adviseren de eerste zes weken uw activiteiten in het dagelijks leven en het bewegend functioneren in de thuisomgeving geleidelijk op te bouwen. Alle andere activiteiten worden pas na deze fase van zes weken opgebouwd. Indien u koorts, abnormale vermoeidheid/kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid, overmatig transpireren of pijn op de borst heeft stelt u het oefenen uit.

Hoe ervaart u het bewegen?

Het is belangrijk dat u goed let op de signalen die uw lichaam geeft. Bij inspanning gaat normaliter uw lichaamstemperatuur iets omhoog, kunt u gaan zweten, krijgt u een hogere hartslag en gaat u sneller ademhalen. Belangrijk is dat u bij het doen van oefeningen, maar ook bij het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten of het wandelen niet té kortademig of vermoeid wordt. Om een score aan de vermoeidheid en kortademigheid te geven hanteert u de Borgschaal 0 tot 10. Tijdens inspanning/oefenen geldt een maximale score van 4 op de Borgschaal voor kortademigheid en vermoeidheid. Dit betekent dat u tijdens een inspanning niet meer dan ‘tamelijk sterk kortademig’ of ‘redelijk zwaar vermoeid’ mag worden en in staat moet zijn om te kunnen praten.

Hoe bouwt u uw spierkracht en conditie in de eerste zes weken in de thuissituatie op?

1. In het ziekenhuis is u veel uit handen genomen. U kreeg hulp bij de persoonlijke verzorging en uw maaltijden werden bereid. Aan u de taak om deze activiteiten weer op te pakken en uw eigen dagritme te hanteren. Hanteer voor het uitvoeren van uw activiteiten een duur van 5-20 minuten naar gelang uw mogelijkheden.
2. Uw fysiotherapeut geeft u in het ziekenhuis oefeningen ter behoud en verbetering van de spierkracht. Deze oefeningen kunt u vinden in de folder Dijklander in beweging of op de website <https://www.dijklander.nl/bewegen>. Een geleidelijke opbouw is van belang. U start met de oefeningen in lig, daarna in zit, gevolgd door de oefeningen in stand naar gelang uw mogelijkheden. U oefent 2-3 dagen per week, per oefening 2-5 sets van 8-15 herhalingen met ten minste 2 minuten rust na elke set.
3. Indien u naast uw persoonlijke verzorging en de oefeningen energie overhoudt dan mag u huishoudelijke taken weer oppakken. Begin met lichte huishoudelijke taken, zoals stoffen, koken en de was vouwen. Indien u geen problemen ervaart mag u zwaardere huishoudelijke taken gaan doen, zoals stofzuigen, bedden opmaken, dweilen en tuinieren.
4. U kunt uw conditie behouden en verbeteren door dagelijks te wandelen met een minimale duur van 5 minuten. Start met een korte afstand, zoals een blokje

om het huis. Probeer elke dag de wandelafstand uit te breiden.

5. Indien u kortademig en gespannen bent zorg voor een comfortabele lichaamshouding en pas de aangeleerde ademhalingsoefeningen toe.

Adviezen voor de periode vanaf 6 weken in de thuissituatie

Na zes weken ligt het accent op het bevorderen van fysiek functioneren ten gunste van deelname aan sociale- en maatschappelijke activiteiten, zoals sport, hobby's en werkzaamheden. U kunt het beste uw energie verdelen over een dag en activiteiten gedoseerd opbouwen. Lukt het niet om uw activiteiten zelfstandig op te bouwen of blijft u problemen ervaren, zoals aanhoudende vermoeidheid, kortademigheid, verminderde kracht en gewrichtsstijfheid, dan kunt u zonder verwijzing zelf contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01842-NL 23-06-2021