



Vérian

Lichaamsbeweging

De folder is bedoeld voor cliënten met een wond aan het been of ter voorkoming van wonden aan het been, voor familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

Het belang van lichaamsbeweging en wondgenezing:

Beweging is van invloed op het voorkomen van wonden of het sneller laten genezen van aanwezige wonden. Dit omdat door beweging de doorbloeding in het lichaam wordt gestimuleerd. Oefeningen en sporten houden de aderen in beweging.

Het hart pompt bloed door het lichaam via de slagaderen. Als het bloed door het hele lichaam is gegaan, stroomt het terug door de aderen. De hartslag is niet sterk genoeg al het bloed uit de benen te stuwen. Door uw spieren in uw benen te bewegen, activeert u uw spierpomp. Dit gebeurt als de spieren in onze kuiten en dijen zich samentrekken. De spieren knijpen dan de aderen een beetje dicht en stuwen zo het bloed naar boven. De kleppen in de aderen zorgen ervoor dat het bloed maar één richting op kan: terug naar het hart.

Als u weinig of zelfs helemaal niet beweegt wordt het bloed in de aderen niet goed voortgestuwd. Mensen die lang zitten of staan, lopen het gevaar dat hun bloed slecht terugstroomt uit de benen. In het begin voelt dit hoogstens wat onprettig aan, maar na verloop van tijd kunnen er vaataandoeningen ontstaan.

Consequenties van onvoldoende lichaamsbeweging:

- Vermoeide en zware benen
- Gezwollen benen
- Aderontsteking
- Spataderen
- Wonden

De beste vorm van preventie voor vaataandoeningen is daarom lichaamsbeweging. Mensen die een groot deel van de dag zitten, moeten regelmatig opstaan en hun beenspieren gebruiken. Ook is het belangrijk om veel te wandelen en zo weinig mogelijk te staan. Sporten zoals fietsen, Nordic Walking en joggen zijn ook goed voor de aderen en de spierpomp. Bent u niet in de gelegenheid om te gaan sporten dan kunt u de bloedstroom ook verbeteren door specifieke oefeningen te doen.

Oefeningen:

Draaien met uw voeten

- Til de tenen omhoog en laat uw hielen op de grond rusten. Draai uw voeten afwisselend met de klok mee en tegen de klok in.

Op uw tenen staan

- Sta op de tenen van uw beide voeten, d.w.z. til uw hielen op en houd uw voorvoet op de grond.

Uw tenen optillen

- Bij deze oefening blijven uw hielen op de grond en tilt u uw tenen op.

Schommelen op uw voeten

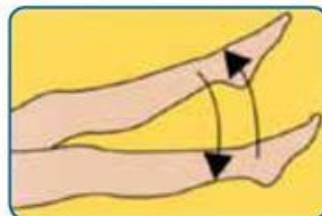
- Verplaats uw gewicht van uw hielen naar uw tenen en omgekeerd.

Nog een paar voorbeelden van oefeningen

- Ga luchtfietsen, terwijl u op uw rug ligt.
- Trek één knie omhoog en houd het andere been gestrekt.
- Wijs met één been naar het plafond en houd het vast in de knieholte. Houd het andere been gestrekt op de grond.
- Ga op de grond zitten met uw benen gestrekt en steun op uw handen achter uw rug. Til één been op zonder het te buigen en beweeg uw voet heen en weer.



Maak krachtige trapbewegingen met uw benen (fietsen) 15 tot 20 keer



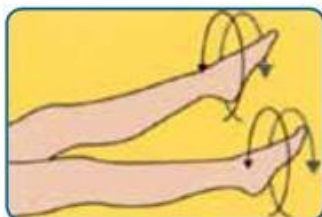
Kruis en spreid uw benen terwijl u ze gestrekt houdt 10 tot 15 keer



Loop op uw hielen gedurende 30 seconden



Ga op de toppen van de tenen staan 10 tot 15 keer



Teken kleine cirkels met gestrekte benen tot 10 keer



Plooi uw tenen voor-en achterwaarts (buig/strek) terwijl uw benen gestrekt blijven en licht opgeheven zijn tot 20 keer



Kantel uw gewicht van de hielen naar de tenen en omgekeerd 10 tot 15 keer



Breng uw voeten afwisselend samen en dan weer uit elkaar 10 tot 15 keer

Ook voor sportievere activiteiten geldt dat elke dag een beetje meer effect heeft dan concentratie op één of twee dagen in de week. Zware inspanningen en oefeningen zijn niet per se nodig. Het gaat meer om de duur dan om de intensiteit. Blijf wel luisteren naar uw lichaam. Dat waarschuwt op tijd als u te ver dreigt te gaan. Neem bij een dreigende blessure (verzwikking, verrekking, protesterende gewrichten) onmiddellijk gas terug. En geef een opgelopen blessure de kans om eerst volledig te herstellen, voordat u verder gaat.

Tips voor het dagelijks leven:

- Kom zo veel mogelijk in beweging.
- Verander zo vaak mogelijk van positie en leg uw benen als dat mogelijk is omhoog (bijvoorbeeld als u aan het bellen bent).
- Eet gezond en evenwichtig.
- Val af als u te zwaar bent.
- Draag loszittende, comfortabele kleren.
- Kies comfortabele schoenen.
- Plan in uw dagelijkse routine regelmatig 10 minuten oefeningen voor de aderen in.

Contact opnemen met de wijkverpleging?

Dit kan door naar de zorglijn te bellen op nummer: 088-1263126

Wat kunt u van het wondteam en de wondverpleegkundige verwachten?

De wondverpleegkundige zal indien er sprake is van een wond de voortgang van de wondgenezing monitoren. Dit kan door middel van foto's die gemaakt worden door bijvoorbeeld de wondaandachtvelders werkzaam in de wijkteams. Indien het nodig is dat de wond goed gereinigd wordt of er zijn complicaties dan zal de wondverpleegkundige in overleg met u een huisbezoek inplannen.

Wondteam Vérían

Jean Monnetpark 1

7336 BA Apeldoorn

teamwondzorg@verian.nl

Bereikbaar: op werkdagen van 08:00 tot 16:30

