Blijf in beweging!

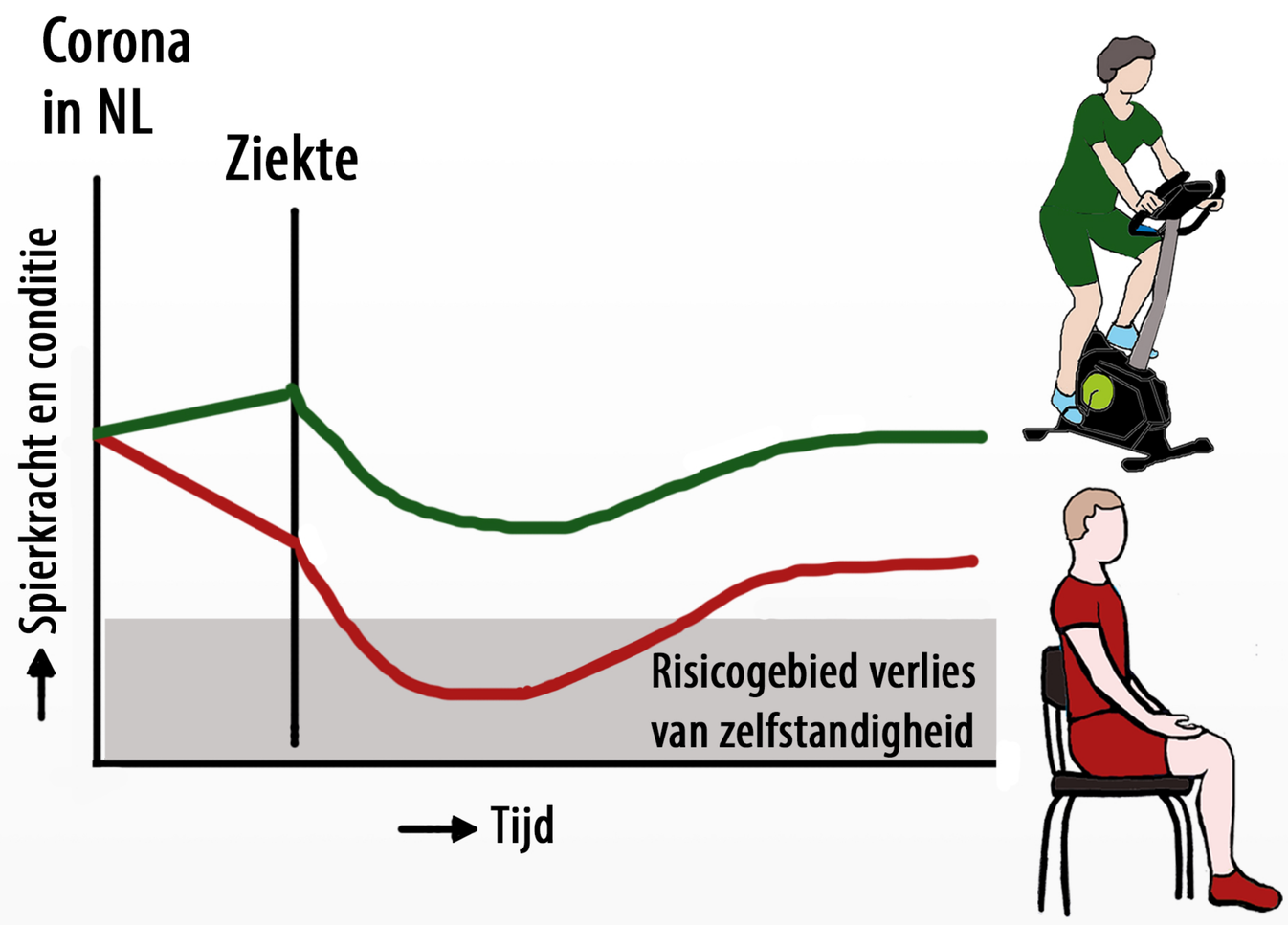
in tijden van corona

Waarom is het zo belangrijk om te blijven bewegen?

Veel mensen bewegen minder door de maatregelen rondom het coronavirus. Activiteiten gaan niet door, sportclubs zijn gesloten, boodschappen worden thuisbezorgd, mensen zitten veel meer thuis.

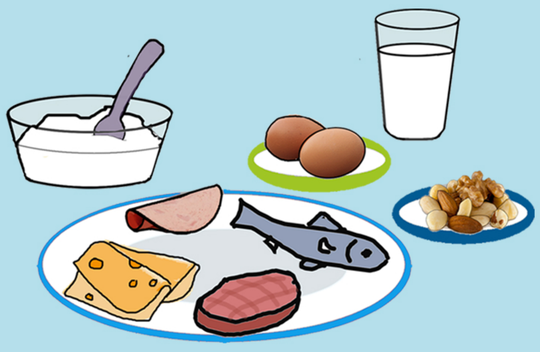
Minder bewegen zorgt ervoor dat uw spierkracht afneemt en conditie minder wordt. Daar kunt u last van hebben in uw dagelijkse activiteiten. Ook wordt het risico dat u valt groter.

Als u ziek wordt verliest u extra spierkracht. In de grafiek hiernaast ziet u dat meer bewegen helpt. U verkleint zo het risico om uw dagelijkse activiteiten voor korte of langere tijd niet meer zelfstandig te kunnen uitvoeren.



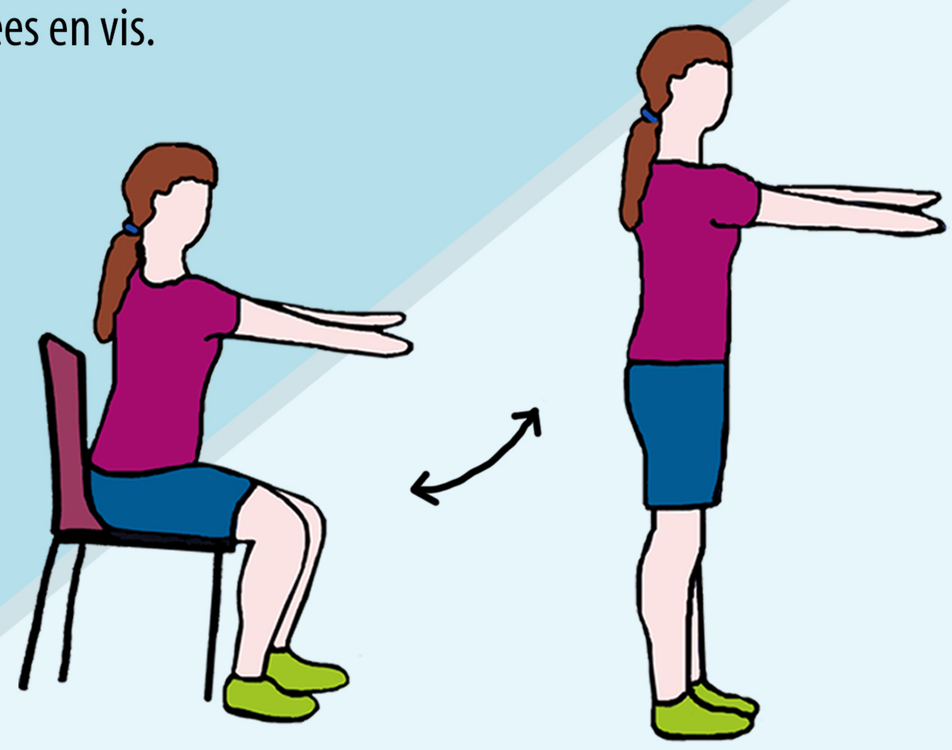
Wat kunt u wel doen, juist nu?

Door te oefenen en in beweging te blijven krijgt u sterkere spieren en bouwt u extra reserves op. Zoek alternatieven om te blijven bewegen. Probeer elke dag tenminste een half uur matig intensief te bewegen. Doe ook oefeningen om sterker te worden.



Eet gezond

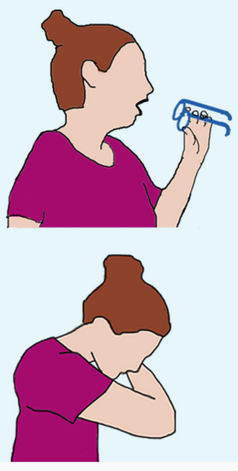
Voor een goede weerstand is het belangrijk om gezond te eten en voldoende te drinken. Eet daarnaast producten waar veel eiwitten in zitten om uw spieren sterk te houden, bijvoorbeeld zuivel, vlees en vis.



Heeft u (beginnende) klachten van de luchtwegen?

Doe dan de volgende ademhalingsoefening:
Adem rustig en diep in. Houd uw adem enkele tellen vast en adem dan rustig uit. Doe dit vijf keer.

Ook voor uw longen is het goed om veel in beweging te zijn.



Heeft u overmatige slijmvorming? Doe dan ook deze oefeningen:

1. Begin met bovenstaande ademhalingsoefening.

2. Adem diep in en adem met geopende mond snel en krachtig uit. Dit is dezelfde beweging die u maakt als u uw bril of een raam zou willen laten beslaan. Doe dit drie keer.

3. Hoest krachtig en probeer omhooggewerkt slijm op te hoesten.

10 tips om in beweging te blijven

1. Doe spierkrachtoefeningen
2. Loop zoveel mogelijk
3. Sta elk half uur even op uit uw stoel om te bewegen
4. Beweeg elke dag mee met Nederland in beweging (omroep MAX)
5. Werk in de tuin
6. Doe de voorjaarsschoonmaak
7. Neem zo vaak mogelijk de trap
8. Ga klussen
9. Dans door de kamer. Spring en hinkel als dit mogelijk is.
10. Gebruik uw hometrainer

Dit is een uitgave van de afdeling Fysiotherapie van Rijnstate