een santeon ziekenhuis

Voeding & beweging bij COVID-19

Bewegen en een volwaardige voeding zijn erg belangrijk voor uw gezondheid en herstel, zowel tijdens, als na de opname. Dit geldt zeker ook in het geval van COVID-19. Goede voeding en voldoende beweging kunnen uw herstel bevorderen. In deze informatie vindt u voedingsadviezen en beweegadviezen (inclusief oefeningen) die u kunnen helpen bij uw herstel.

Belang van beweging en voeding

Bewegen en een volwaardige voeding zijn erg belangrijk, zowel tijdens als na de opname voor uw gezondheid en herstel. Wanneer u ziek bent denkt u niet direct na over het belang van voeding en beweging. Beter worden vraagt immers al veel energie. Vaak heeft u daardoor de neiging veel in bed te liggen en inactief te zijn. Vanuit de literatuur is veel bekend over het effect en de gevolgen van bedrust en/of inactiviteit op de gezondheid. Bij volledige bedrust treedt al 1 tot 5% spierkrachtverlies per dag op. Daarnaast kunnen bij COVID-19 veel voedingsproblemen optreden.

Spierkrachtverlies

Spierkrachtverlies kan leiden tot functieverlies, ofwel beperkingen in al uw dagelijkse levensverrichtingen (ALD). Activiteiten, zoals wassen, aankleden, lopen, eten kunnen moeilijker en soms helemaal niet meer zelfstandig uitgevoerd worden.

Ondervoeding

Bij COVID-19 kunnen veel voedingsproblemen optreden, zoals reukverlies, smaakverlies, misselijkheid, braken, diarreeklachten en (buik)pijn. Deze klachten kunnen een groot risico op ondervoeding (voedingstekorten) veroorzaken. Ook geven zij kans op snel verlies van spiermassa en daardoor een slechter herstel.

Oefeningen kunnen u helpen uw spierkracht weer op te bouwen en daarna te behouden. U kunt uw herstel hiermee bespoedigen en uw conditie zoveel mogelijk op peil houden. De balans tussen rust en bewegen is ook erg belangrijk, zorg voor voldoende rustmomenten.

Voedingsadviezen

Tijdens uw opname in het ziekenhuis bent u gestart met een energie- en eiwitrijk dieet om spiermassaverlies tegen te gaan. Thuis kunt u de volgende adviezen gebruiken om uw voeding extra energie en eiwit te laten bevatten:

- Probeer tenminste 6 maaltijden per dag te gebruiken.
- Kies voor eiwitrijke voedingsmiddelen zoals; zuivelproducten, kaas, vlees(waren), vis, ei, noten en vleesvervangers.

- Kies voor dubbel (hartig) beleg op brood, pap en zuivel bij de maaltijden, een groter portie vlees of vis bij de warme maaltijd.
- Wanneer vaste voedingsmiddelen tegen staan (zoals brood of beschuit), maak dan gebruik van vloeibare voeding zoals pap, kwark, vla en yoghurt. Kies voor een zacht product of een zachte warme maaltijd.

Op onze website kunt u meer informatie vinden over het energie- en eiwitrijk dieet (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/6246).

Bij blijvende voedingsproblemen en/of gewichtsverlies is het verstandig om begeleiding te krijgen in de thuissituatie van een diëtist.

U kunt hiervoor contact opnemen met een diëtist (http://www.nvdietist.nl/) bij u in de woonplaats om een diëtist in uw buurt te vinden).

Beweegadviezen

- Kom af en toe op de rand van het bed zitten
- Doe uw dagelijkse activiteiten zoveel mogelijk zelf
- Probeer zo veel mogelijk uit bed te zijn
- Trek overdag uw eigen kleren aan
- Nuttig de maaltijden in een stoel aan tafel
- Tv kijken kan ook vanuit uw stoel in plaats vanuit bed
- Loop af en toe een stukje

Oefeningen

Hieronder vindt u een aantal oefeningen. Voer deze in een rustig tempo uit. Blijf tijdens de oefeningen rustig in- en uitademen en houd uw adem niet vast. Probeer tussen de oefeningen rust te nemen.

De oefeningen zijn opgedeeld in 3 niveaus en gerelateerd aan kleuren:

- Niveau 1: Oefeningen in bed (groen)
- Niveau 2: Oefeningen op de stoel (geel)
- Niveau 3: Oefeningen in stand (rood)

In het begin zijn de oefeningen misschien moeilijk. Laat u daardoor niet ontmoedigen, maar probeer het toch. Lukt het vandaag niet, dan lukt het vast morgen.

Probeer de oefeningen op te bouwen. Begin met niveau 1 (groen). Indien deze oefeningen goed gaan en het haalbaar is, kunt u door naar niveau 2 (geel) en vervolgens naar niveau 3 (rood).

Trainingsopbouw

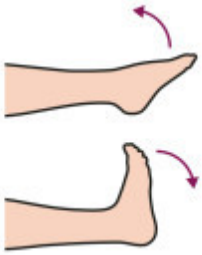
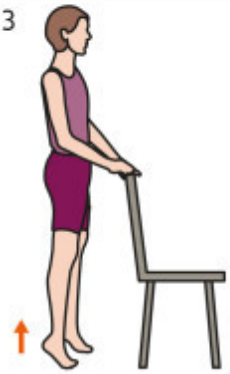
- Start met 3 oefeningen die u 2 maal per dag uitvoert.
- Voer elke oefening uit met 2x 10 herhalingen. Lukt 2x 10 herhalingen nog niet, begin dan met bijv. 2x 5 herhalingen.
- Gaat het goed, probeer dit dan uit te breiden naar 3x 20 herhalingen.

- Indien de oefeningen zijn uitgebreid naar uw hoogst haalbare niveau, dan is het belangrijk dat u probeert de opgebouwde conditie te behouden. In deze fase kunt u de oefeningen 2 tot 3 keer per week blijven uitvoeren.

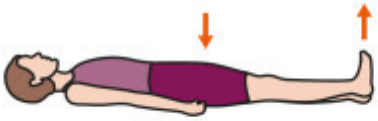
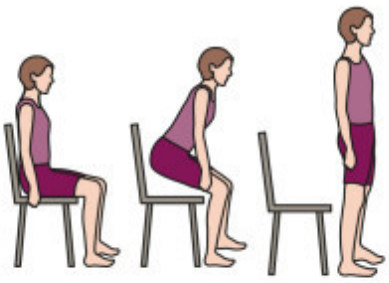
Spierkrachttraining benen

Hieronder vindt u diverse oefeningen die u kunt doen om de spierkracht in uw benen te versterken.

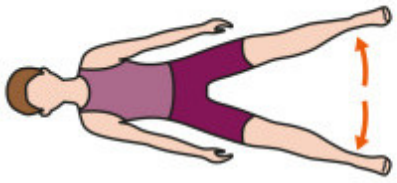
Enkels

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		
Liggend: Buig en strek de enkel (voet optrekken en wegduwen).	*Zittend op een stoel:* Hef afwisselend uw hakken en tenen.	*Staand achter bed of stoel:* Ga op uw tenen staan en weer terug.

Voorzijde bovenbenen

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		
Liggend: Duw uw knie in het matras en probeer de hak iets omhoog te heffen, dit door uw bovenbeen-spieren aan te spannen.	*Zittend op een stoel:* Met bovenbenen rustend op de stoelzitting. Strek één been en houdt in gestrekte positie 2 tellen vast. Wissel dit af voor uw linker- en rechterbeen.	*Begin zittend in een stoel:* Sta op zonder het gebruik van de handen en ga vervolgens weer zitten (squat). U kunt uw handen gebruiken tijdens het opstaan en gaan zitten om de oefening lichter te maken.

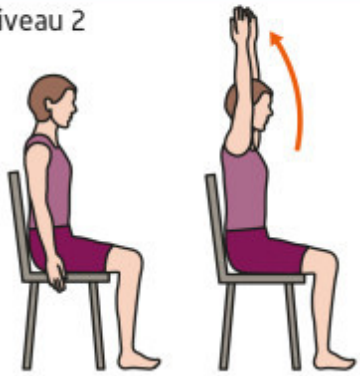
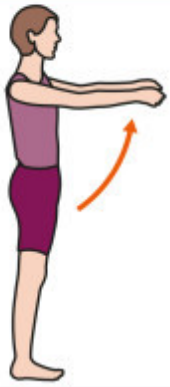
Voorzijde heup		
Niveau 1 	Niveau 2 	Niveau 3 
Liggend: Buig en strek uw been. Laat uw hiel op het bed. Wissel dit af voor uw linker- en rechterbeen.	*Zittend op een stoel:* Hef uw knie een klein stukje omhoog. Wissel dit af voor uw linker- en rechterbeen.	*Staand achter bed of stoel:* Hef uw knie omhoog tot heup-hoogte (hoek van 90 graden). Wissel dit af voor uw linker- en rechterbeen.

Zijkant heup		
Niveau 1 	Niveau 2 	Niveau 3 
Liggend: Beweeg uw been een klein stukje zijwaarts en beweeg terug. Houd uw been gestrekt en op het bed. Wissel dit af voor uw linker- en rechterbeen.	*Zittend op een stoel:* Hef uw knie een klein stukje omhoog en zet een stap naar buiten. Plaats vervolgens de voet weer terug op dezelfde manier. Wissel dit af voor uw linker- en rechterbeen.	*Staand achter bed of stoel:* Zorg dat u stevig staat. Beweeg uw been zijwaarts tot ca. 45 graden met steun aan bed of stoel. Let op dat uw tenen vooruit blijven wijzen en uw romp niet meebeweegt. Wissel dit af voor uw linker- en rechterbeen.

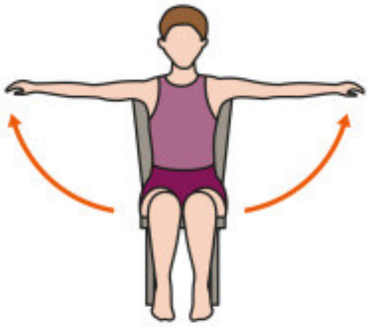
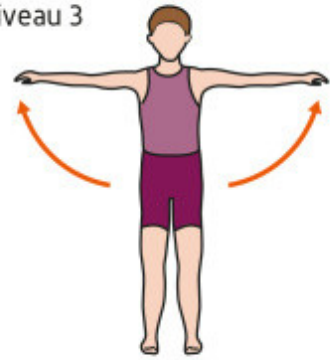
Spierkrachttraining armen

Hieronder vindt u diverse oefeningen die u kunt doen om de spieren in uw armen te versterken.

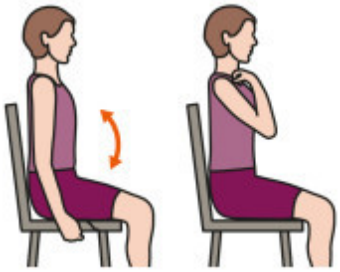
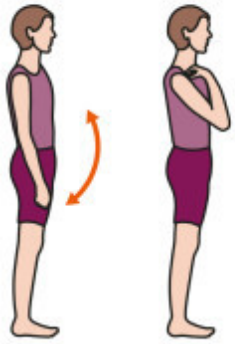
Armen voorwaarts heffen

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		
Liggend: Beweeg uw arm gestrekt omhoog zodat uw vingertoppen recht naar het plafond wijzen en leg hem weer naast u terug op bed. Wissel dit af voor uw linker- en rechterarm.	*Zittend op een stoel:* Strek uw beide armen omhoog en laat ze weer rustig naar beneden zakken. Om de oefening zwaarder te maken, kunt u twee flesjes water gebruiken als extra gewicht.	*In stand:* Beweeg uw beide armen voorwaarts tot schouderhoogte (hoek van 90 graden) en laat langzaam weer zakken. Om de oefening zwaarder te maken, kunt u twee flesjes water gebruiken als extra gewicht.

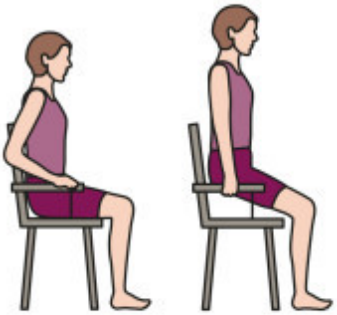
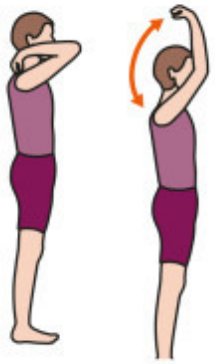
Armen zijwaarts heffen

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		
Liggend: Buig uw armen en tik uw schouders aan. Hef daarna uw beide ellebogen zijwaarts zo hoog mogelijk en weer rustig terug.	*Zittend op een stoel:* Hef uw armen zijwaarts tot 90 graden en weer rustig naar beneden. Om de oefening zwaarder te maken, kunt u twee flesjes water gebruiken als extra gewicht.	*In stand:* Hef uw armen zijwaarts tot 90 graden en weer rustig naar beneden. Om de oefening zwaarder te maken, kunt u twee flesjes water gebruiken als extra gewicht.

Biceps

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		
Liggend: Buig uw armen en tik uw schouders aan. Leg daarna beide armen weer naast uw lichaam.	*Zittend op een stoel:* Buig en strek uw arm rustig richting uw schouder. Wissel dit af voor uw linker- en rechterarm. Om de oefening zwaarder te maken, kunt u een flesje water gebruiken als extra gewicht.	*In stand:* Buig en strek uw arm rustig richting uw schouder. Wissel dit af voor uw linker- en rechterarm. Om de oefening zwaarder te maken, kunt u een flesje water gebruiken als extra gewicht.

Triceps

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		
Liggend: Probeer uzelf omhoog te duwen door steun te nemen op uw handen en de armen zoveel mogelijk te strekken.	*Zittend op een stoel:* Zet uw handen op de stoelleuning, druk u rustig een klein stukje omhoog. Zak daarna weer terug in de stoel.	*In stand:* Start met uw hand in de nek en strek uw elleboog uit boven uw hoofd. Zorg ervoor dat uw elleboog gedurende de oefeningen naar voren blijft wijzen. Wissel dit af voor uw linker- en rechterarm. Om de oefening zwaarder te maken, kunt u een flesje water gebruiken als extra gewicht.

Expertise en ervaring

De revalidatieartsen van het St. Antonius Ziekenhuis ondersteunen volwassen patiënten bij het vinden of uitoefenen van hun rol in het dagelijks leven na een ziekte en/of ongeval. De hulpvraag van de patiënt staat centraal en geeft richting aan de revalidatie.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Adviezen en herstel na Covid-19 opname (https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde/adviezen-en-herstel-na-covid-19-opname)

Specialismen

- Revalidatiegeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde)
- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Revalidatiegeneeskunde **T 088 320 77 70**