

Zittend bewegen, zoals we geoefend hebben met in de bijeenkomst van de Scootmobielgroep van het CG-Platform "Scoot on Route" op 4 februari 2015

Waarom bewegen, ook wanneer men beperkingen heeft?

Ook wanneer men lichamelijke beperkingen heeft moet men proberen dat wat kan nog te doen. Ook al kost dit veel moeite. Wanneer men niets meer probeert te doen gaat het conditie niveau van het lichaam steeds verder achteruit.

Doordat u gebruik maakt van een scootmobiel heeft u beperkingen waardoor bewegen moeilijker gaat.

1) Hierdoor ontstaat er een sterke afname van de spierkracht, vooral in de benen. Bij spierkracht is het zo dat spierweefsel afgebroken wordt wanneer men deze spieren niet meer gebruikt. Denk maar aan een arm 6 weken in het gips. Wanneer de arm uit het gips komt is deze arm veel dunner dan de arm die u nog kon gebruiken.

2) Ook de conditieopbouw gaat moeilijker. 30 Minuten matig intensief bewegen en dat 5 dagen in de week gaat moeilijk. Matig intensief wil zeggen zoveel bewegen waarbij de hartslag en de ademhaling wat sneller gaan. Hierdoor worden de longen en het hart aangezet tot activiteit. Dit zijn ook spieren die getraind moeten worden om in conditie te blijven.

Doordat u veel zit gaan de longen in elkaar doordat de schouders naar voren gaan hangen en uw rug rond wordt. Hierdoor gaat het ademen ook moeilijker. Een aantal keren per dag actief rechtop gaan zitten en eventueel de handen achter uw rug even vastpakken, maken de ruimte in de ribbenkas wat groter, waardoor de longen beter functioneren.

Losmaken van de gewrichten.

Dit kan door buigstrek bewegingen die onbelast gemaakt kunnen worden.

Enkels: afwisselend de tenen naar de grond strekken (spitsvoeten) en de tenen optrekken (kapstokken).

Knieën: afwisselend benen strekken en weer intrekken.

Heupen: afwisselend de knieën optrekken richting de schouder.

Polsen: afwisselend de vingers naar het plafond laten wijzen en naar de grond.

Vingers: afwisselend vuisten maken en de vingers spreiden.

Ellebogen: afwisselend de armen voorwaarts strekken en dan met de handen de schouders aantikken.

Schouders: afwisselend de schouders optrekken (ik weet het niet beweging) en weer laten zakken totdat ze ontspannen zijn.

Nek: hoofd zijwaarts afwisselend linker oor naar linker schouder brengen, dan rechter oor naar rechter schouder, dan kin op de borst laten zakken. **!!!!NOOIT HET HOOFD ACHTEROVER KANTELEN.**

Het losmaken van de gewrichten kan ook door draaibewegingen. Draaibewegingen kunnen altijd voor- en achterwaarts of links- en rechtsom.

Enkels: benen stil houden en met de tenen een rondje schrijven in de lucht.

Knieën: het onderbeen ontspannen laten hangen en dan het onderbeen rustig ronddraaien vanuit de knie (de voet maakt een grote cirkel net boven de grond).

Polzen: armen stilhouden en met de handen een rondje schrijven in de lucht.

Schouders: armen ontspannen naast de stoel laten hangen en de schouders voor- of achterwaarts draaien.

Nek: rustig over de schouder kijken afwisselend naar links en rechts.

Beenmassage.

Beenmassage is er op gericht om de bloedsomloop in de benen te stimuleren. De benen worden warm, maar ook de handen kunnen warmer worden.

1) Met de vingertoppen over de bovenbenen lopen.

2) Trommelen met de zijkant van de handen op de bovenbenen.

3) Wrijven vanaf de heupen aan de buitenkant tot de knie, dan onder het kniegewricht door naar de binnenkant van de bovenbenen weer omhoog tot aan de liezen. Wanneer u nog de mogelijkheid heeft om tot aan de enkels te komen mag men pas bij de enkels naar de binnenkant gaan en dan weer omhoog tot aan de liezen.

Ik hoop dat ik een paar goede tips heb kunnen geven.

Nu is het aan uzelf om er wat mee te doen.

In het begin is het misschien een grote opgave, maar wanneer u de smaak te pakken heeft gaat het u op een gegeven moment missen wanneer u de oefeningen niet doet. Het gaat erbij horen net zoals opstaan, aankleden en ontbijten.

Het beste tijdstip is om het in de ochtend te doen. Hierdoor wordt uw lichaam wakker en voorkomt u ook vallen, want de gewrichten zijn al wakker.

Heel veel succes.

Jolanda Cremers.