



MODULE TRAIN JE LIJF

WERKBLADEN TRAIN JE LIJF

Algemene informatie

Wat gaan we in deze module doen?

Je gaat de Graded Activity-principes toepassen tijdens het uitvoeren van lichamelijke oefeningen en activiteiten. Deze oefeningen worden afgestemd op je persoonlijke situatie en de doelen die je hebt opgesteld. De oefeningen kun je uitvoeren op verschillende apparaten in de fitnessruimte. Ook kun je functionele oefeningen doen, gericht op een belangrijke activiteit met vrije gewichten of andere voorwerpen. In de laatste weken van het behandelprogramma richten we ons meer op het vervolg na de revalidatieperiode. Je krijgt de mogelijkheid om verschillende beweegactiviteiten uit te proberen en je maakt vervolgens een plan hoe je zelfstandig verder gaat met het opbouwen of onderhouden van je belastbaarheid en activiteitsniveau.

Doelen

- Verbeteren van de algemene lichamelijke conditie, lenigheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en kracht op het gebied van ADL (algemeen dagelijks leven), werk en vrijetijdsbesteding (gericht op jouw specifieke hulpvraag).
- Inzicht krijgen in eigen grenzen als het gaat om lichamelijke inspanning en het belang van een goed evenwicht tussen belasting en belastbaarheid. Hiernaar handelen in verschillende situaties.
- Inzicht krijgen in de methodiek van Graded Activity en het verantwoord opbouwen van een activiteit en dit kunnen toepassen in de thuissituatie.
- Intrinsieke motivatie (vanuit je jezelf aangedreven) voor bewegen ontdekken.
- Ervaring opdoen met verschillende beweegactiviteiten om een gerichte keuze te maken hoe je hier vervolg aan kunt geven in de thuissituatie.

Praktische zaken

De module "Train je lijf" duurt 10 weken, 2x 60 minuten per week. Er vinden twee individuele afspraken plaats in week 1 en week 2. Het is prettig om sportieve kleding te dragen en platte zolen of sportschoenen. .

Uitleg Graded Activity (GA)

Graded Activity is het stapsgewijs opvoeren van activiteiten in tijd, aantal of zwaarte. Als je aanhoudende (pijn)klachten hebt, kun je in een negatieve cirkel komen. Als je ervaart dat bewegen pijn doet, ga je uit angst voor de pijn minder bewegen met als gevolg: nog meer pijn. Omdat je niet beweegt ontstaat het zogenaamde disuse-syndroom. Je conditie (belastbaarheid) neemt nog meer af en de pijn beheerst je denken en doen.

Om de negatieve cirkel te doorbreken is het juist goed om toch te gaan bewegen, zodat de belastbaarheid weer toeneemt en je lichaam meer kan hebben. Maar het gevaar van zomaar weer bewegen en ineens weer de dingen doen die je vroeger gewend was, is dat je over je grens heen gaat. Omdat je belastbaarheid minder hoog is dan vroeger, vraag je meer van je lichaam dan het aankan en ben je je lichaam aan het overbelasten.

Bij Graded Activity begin je met bewegen op een veilig, laag beginniveau. Aan de hand van een voor jou opgesteld schema ga je de activiteit met stapjes – graded –opbouwen tot het eindniveau. Doordat de stappen niet te groot zijn en niet te snel omhoog gaan, krijgt je lichaam voldoende tijd om aan de nieuwe stap te wennen en de belastbaarheid (spierkracht, conditie) daarop aan te passen. Tijdens de behandel fase leggen we uitgelegd hoe je zelf zo'n opbouwschema kunt maken.

Bepalen basislijn

Naam:

Voordat je de activiteiten kunt opbouwen, is het van belang om te weten wat je nu kunt. Dit noemen we een zogenaamde basislijn. Het bepalen van een basislijn gaat als volgt:

1. Je kiest een activiteit.
2. Je voert deze activiteit een bepaalde periode uit. Het aantal metingen spreek je af met de therapeut.
3. Na de uitvoering registreer je hoe **lang / ver / vaak** je de activiteit hebt kunnen volhouden. Ook schrijf je op waarom je gestopt bent.

Activiteit:

Uit te voeren tijdstip:

Beoogd doel:

	Datum + tijdstip	Duur (hoe lang) Afstand (hoe ver) Aantal (hoe vaak)	Reden van stoppen
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Zwaarte belasting	Borgscore	
	6	
zeer zeer licht	7	
	8	
zeer licht	9	
	10	
tamelijk licht	11	
	12	
redelijk zwaar	13	
	14	
zwaar	15	
	16	
zeer zwaar	17	
	18	
zeer zeer zwaar	19	
maximaal	20	

Uitleg oefeningen voor thuis

In dit boekje staan een aantal oefeningen beschreven en afgebeeld die gericht zijn om de benen, armen en romp te trainen voor thuis. Daarnaast zit er een schema bijgevoegd om bij te houden hoe vaak of hoe lang en wanneer je deze oefeningen uitvoert. Voor elke oefening geldt het volgende:

- De eerste 3 keer dat je deze oefening uitvoert, zijn testmomenten.
- Op deze testmomenten probeer je de oefening 3 keer uit te voeren en bij elke uitvoering herhaal je de beweging 15 keer. Zo krijg je dus 3 series van 15 herhalingen.
- Als het niet mogelijk is om dit 3x15 uit te voeren door bijvoorbeeld pijn of vermoeidheid, dan voer je ze zo vaak uit als het wel lukt.
- Na deze drie testmomenten wordt er een gemiddelde berekend van elke oefening om zo een startpunt te creëren. Vervolgens ga je samen met je therapeut kijken met welke stapjes je kunt gaan opbouwen per training.

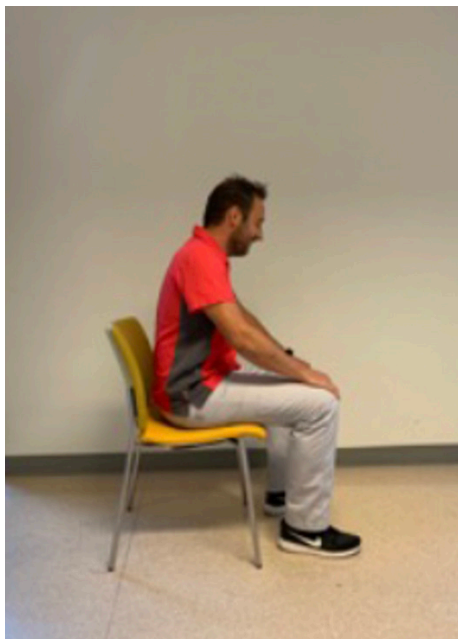
Belangrijk om te weten en om gebruik te maken van is de Borg-score, deze staat hieronder afgebeeld:

Uitleg borg-score

De borg score is een hulpmiddel om de mate van inspanning, belasting en vermoeidheid te schatten op een schaal van 6-20. Het is de bedoeling om tijdens de oefeningen gebruik te maken van deze score. Deze score is te vergelijken met een stoplicht: naar mate de belasting hoger wordt, des te hoger en meer richting het rood je gaat. Het meest ideale is om te oefenen in de mate van inspanning tussen de 12-14. Score 15 is het maximale om te bereiken, voordat de oefeningen echt te zwaar worden. Wanneer je onder de 12 zit, betekent dit dat de oefening te licht is voor een inspanningsprikkel en dat er een aanpassing moet worden gemaakt. Zorg er dus voor dat je niet naar het rode licht van het stoplicht gaat, maar hieronder blijft en jeuw grenzen aangeeft. Probeer ook bij elke oefening een score te geven en in dit in te vullen in het schema.

Zwaarte belasting	Borgscore	
	6	
zeer zeer licht	7	
	8	
zeer licht	9	
	10	
tamelijk licht	11	
	12	
redelijk zwaar	13	
	14	
zwaar	15	
	16	
zeer zwaar	17	
	18	
zeer zeer zwaar	19	
maximaal	20	

Bijlage 1: Squat



Stap 1: Ga op een stoel zitten met beide voeten op de grond en rechte rug, van de rugleuning af.

Stap 2: Sta op uit de stoel zonder de leuning te gebruiken.

Stap 3: Ga langzaam weer zitten op de stoel.

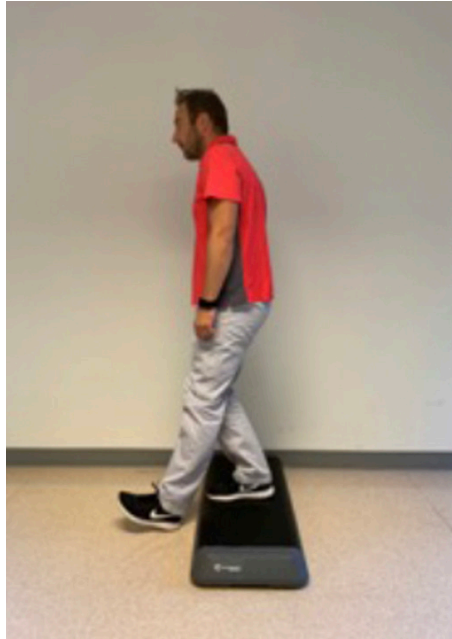
Bijlage 2: Step up met knie heffen



Stap 1: Ga op een step op verhoging staan, waarbij u de ruimte heeft (dus niet op de trap).

Stap 2: Ga met één been op de verhoging staan, en breng tegelijkertijd het andere been in de positie zoals op de linkerfoto. Mocht dit niet tegelijk gaan, doe het dan in stapjes. U mag eventueel ergens aan vasthouden voor steun.

Bijlage 3: Eén been afzakken op de step



Stap 1: Ga weer op de step/verhoging staan.

Stap 2: Ga op één been staan door het andere been voor u uit te strekken.

Stap 3: Zak door het been waar u op staat, zodat u met de tenen van het andere been de grond kunt raken.

Stap 4: Kom weer omhoog en blijf hetzelfde been vooruit steken.

Bijlage 4: Front raise



Stap 1: Startpositie: staand met de armen naast het lichaam.

Stap 2: Breng de armen naar voren tot 90 graden, zoals te zien is op de linker foto. Let hierbij er op dat de schouders niet mee omhoog worden getrokken. Ga bijvoorbeeld voor een spiegel staan zodat u de schouders goed kunt zien bewegen.

Bijlage 5: Side raise



Stap 1: Neem dezelfde houding aan als op de linkerfoto.

Stap 2: Til de armen zijwaarts op. Let ook hier weer op dat de schouders niet mee omhoog worden getrokken. Ook bij deze oefening kunt u voor de spiegel staan.

Bijlage 6: Shoulder press

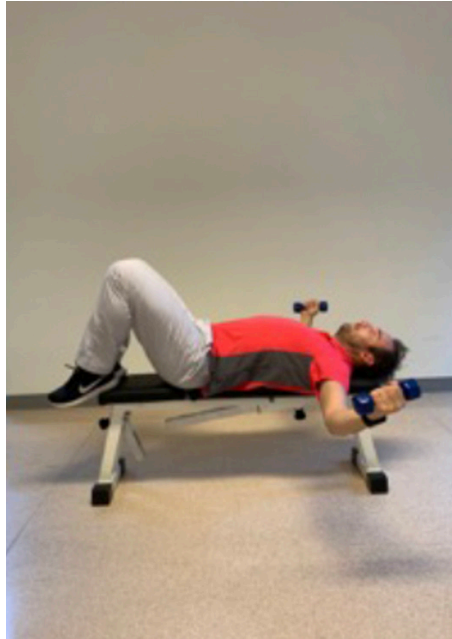


Stap 1: Breng de armen in de positie zoals op de rechterfoto.

Stap 2: Druk de armen omhoog zoals op de linkerfoto. Let ook hierbij weer op de schouders.

Stap 3: Ga weer terug naar de beginpositie zoals op de rechterfoto.

Bijlage 7: Chest fly

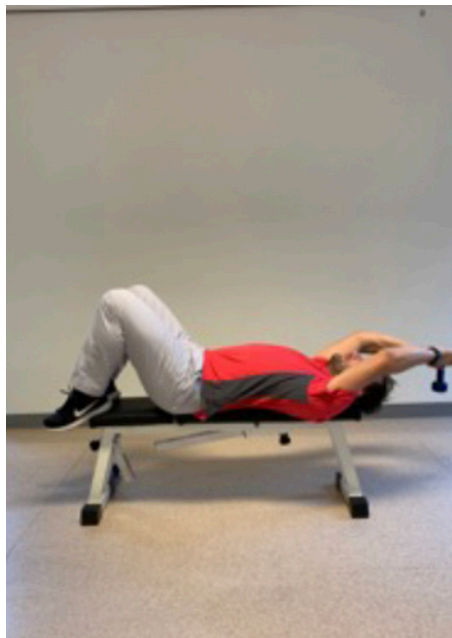


Stap 1: Ga op de grond of het bed liggen.

Stap 2: Breng de armen omhoog zoals in de linkerfoto.

Stap 3: Laat de armen zakken zoals op de rechterfoto, maar zorg ervoor dat de armen niet op de grond of het bed komen te liggen in ontspannen houding. Zorg er dus voor dat er een spanning op de armen en de borst blijft.

Bijlage 8a: Triceps met twee armen



Stap 1: Ga op de grond of het bed liggen.

Stap 2: Breng de armen omhoog zoals in de linkerfoto.

Stap 3: Laat de armen naar boven het hoofd zakken, net zover als op de rechterfoto. Laat de armen niet helemaal doorzakken, maar zorg weer voor een spanning op de armen.

Bijlage 8b: Triceps met één arm



Deze oefening is een variatie op de vorige oefening, namelijk met één arm.
De uitvoering is verder hetzelfde.
Zie hierboven voor de afbeeldingen.

Bijlage 9: Wasmand tillen



Zoek een wasmand of een (lege) doos van ongeveer 1 kilogram en til deze op van een tafel zoals op de afbeeldingen. Let hierbij op uw houding tijdens het tillen.

Bijlage 10: Bruggetje

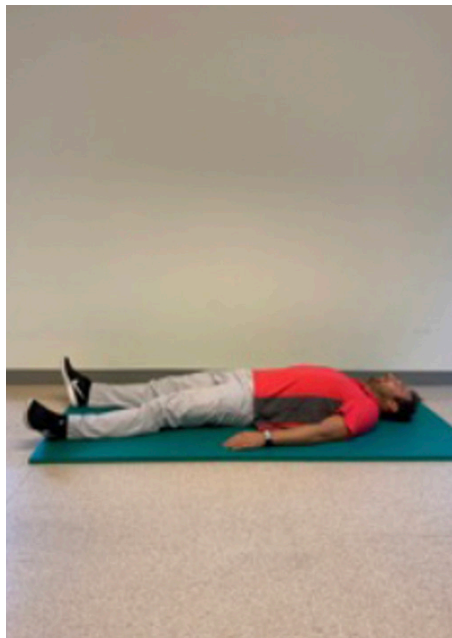
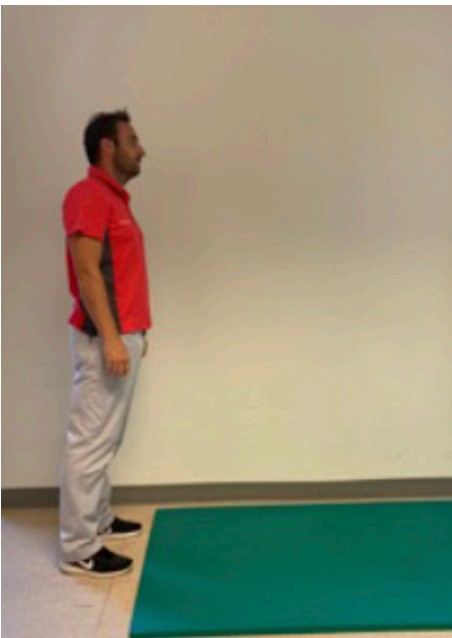


Stap 1: Ga op de grond liggen met de benen opgetrokken zoals op de linkerfoto.

Stap 2: Til de heupen op richting het plafond en houdt dit 3 seconden vast.

Tip: Om het makkelijker te maken kunt u de armen naast u leggen. Om het moeilijker te maken kunt u de voeten wat dichterbij elkaar zetten.

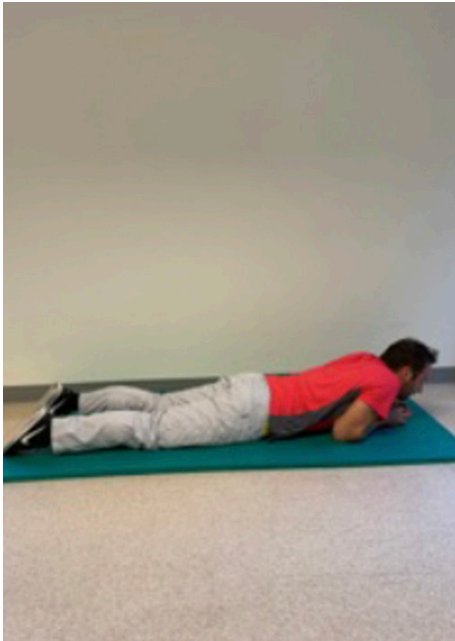
Bijlage 11: Van staand naar lig



Stap 1: Ga staan voor een matje.

Stap 2: Ga via een comfortabele manier naar de grond om op uw rug te liggen en sta weer op.

Bijlage 12: Planken



Stap 1: Ga op uw buik liggen met uw armen onder uw borst (zie linkerfoto).

Stap 2: Til de buik op van de grond door te steunen op uw onderarmen en knieën. Zorg dat u een rechte rug maakt.

Stap 3: Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden zonder dat uw rug inzakt of bol wordt.

Tip: Om de oefening moeilijker te maken kunt u op uw tenen steunen in plaats van uw knieën, zodat de benen uitgestrekt zijn.

Bijlage 13: Side planken



Stap 1: Ga op uw zij liggen met uw benen gebogen en uw arm recht onder uw schouder, zoals op de linkerfoto.

Stap 2: Til uw lichaam nu op richting het plafond, zodat er een rechte lijn ontstaat tussen het hoofd en de knieën.

Naam:

Bijlage 1: Squat

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 2: Step up. Knie heffen: ja/nee

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 3: Step up single leg afzakken

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 4: Front raise

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 5: Side raise

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 6: Shoulder press

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 7: Chest fly

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 8: Triceps: beide armen/één arm

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 9: Wasmand tillen

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 10: Bruggetje

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 11: Van staand naar lig

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 12: Planken: knieën/voeten

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Bijlage 13: Side planken: benen gebogen/gestrekt

Datum											
Herhalingen											
Series											
Borg-score											

Actieve leefstijl

Bewegen is goed voor je lichaam. Door te bewegen of te sporten verbetert je lichamelijke uithoudingsvermogen. Bewegen houdt je fit en gezond! Met deze beweegwijzer helpen we je met het opstellen van een persoonlijk beweegplan en geven we uitleg over de algemene beweegnorm in Nederland.

Hieronder vind je de beweegrichtlijn welke is opgesteld door de gezondheidsraad. Je kunt deze richtlijn gebruiken voor je persoonlijk beweegplan. Uiteindelijk is het doel dat het plan aansluit bij je eigen mogelijkheden en interesses. Dit maakt het vasthouden van een actieve leefstijl gemakkelijker.

De beweegrichtlijnen voor volwassenen:

Matig intensief bewegen

Hoe vaak: 150 minuten per week, b.v. 5 x per week, 30 minuten per dag.
Lichaamssignalen: je hebt het warm, hogere ademhaling en een hogere hartslag.
Voorbeelden: fietsen op tempo, stevig doorwandelen, tuinieren, zwemmen, traplopen.

Spier(kracht)training

Hoe vaak: 2 x per week, min. 6-8 oefeningen.
Lichaamssignalen: spanning en/of rek op spieren.
Voorbeelden: oefening met gewicht of weerstand.

Intensief bewegen

Hoe vaak: Deze is niet expliciet benoemt in de beweegrichtlijn van de gezondheidsraad. Maar intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel!
Lichaamssignalen: zweten, buiten adem raken.
Voorbeelden: actieve sporten zoals wielrennen, voetbal, hardlopen etc.

Het veranderingsproces

- Fase 1** Voorbeschouwing
- Fase 2** Overpeinzing
- Fase 3** Beslissing
- Fase 4** Actieve verandering
- Fase 5** Gedragsbehoud
- Fase 6** Terugval

In welke fase zit je in het veranderingsproces (toelichting):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fase 1 Voorbeschuwing

Wat zijn je ideeën over bewegen?

Een actieve leefstijl betekent voor mij:

.....

.....

.....

.....

.....

Bewegen betekent voor mij:

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe is mijn actieve leefstijl op dit moment?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Niet actief enigszins actief actief zeer actief

Hoe tevreden ben ik over mijn score?

.....

.....

.....

.....

.....

Stel dat ik een actievere leefstijl heb, wat zou ik dan willen dat het mij oplevert?

- Betere nachtrust
- Minder stress
- Minder pijn
- Zelfstandigheid
- Meer energie
- Sociale contacten
- Tevredenheid

-
-
-

Welke drempels staan mij in de weg voor een actieve leefstijl?

- Hulp vragen
- Onzekerheid
- Tijd die het kost
- Financiën
- Meer pijn
- Confrontaties met mijn handicap

-
-
-

Welke veranderingen heb je in het verleden succesvol aangepakt? Bijvoorbeeld de manier waarop je de revalidatie aanpakt. Wat heeft ervoor gezorgd dat dit is gelukt? En hoe kun je die ervaring gebruiken om een actieve leefstijl te krijgen?

Succesvolle veranderingen in mijn leven en wat zou ik ervan kunnen gebruiken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zou er gebeuren als ik doorga met mijn huidige leefstijl?

Je ontdekt dat er voor- en nadelen zitten aan een actieve leefstijl. In het tabel op de volgende pagina kun je voor jezelf een overzicht maken met deze voor- en nadelen. Wat valt je op als je deze voor- en nadelen van een actieve leefstijl bekijkt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actieve leefstijl	Nadelen
	Voordelen
Geen actieve leefstijl	Nadelen
	Voordelen

Fase 2: Overpeinzing 'Ik ben er nog niet helemaal uit'

Welke veranderingen heb je in het verleden succesvol aangepakt? Bijvoorbeeld de manier waarop je de revalidatie aanpakt. Wat heeft ervoor gezorgd dat dit is gelukt? En hoe kun je die ervaring gebruiken om een actieve leefstijl te krijgen?

Succesvolle veranderingen in mijn leven en wat zou ik ervan kunnen gebruiken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zou er gebeuren als ik doorga met mijn huidige leefstijl?

Je ontdekt dat er voor- en nadelen zitten aan een actieve leefstijl. In het tabel op de volgende pagina kun je voor jezelf een overzicht maken met deze voor- en nadelen.

Wat valt je op als je deze voor- en nadelen van een actieve leefstijl bekijkt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stel dat ik een actieve leefstijl heb? Wat zou het mij dan opleveren?

Na een maand:

.....
.....

Na een half jaar:

.....
.....

Na een jaar:

.....
.....

Ik denk erover om actiever te worden

Welke activiteiten die ik dagelijks al doe kan ik uitbreiden?

-
-
-

Welke nieuwe beweegactiviteiten passen het best in mijn leven?

-
-
-

Dit is het cijfer dat ik mezelf geef als het gaat over hoe belangrijk ik een actieve leefstijl vind:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hoeveel vertrouwen heb ik erin dat ik een actievere leefstijl ga krijgen:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fase 3: Beslissing ‘Hoe pak ik het aan?’

Wat zijn voor mij de drie belangrijke redenen om meer te gaan bewegen?

1.
2.
3.

Dit zijn mijn activiteiten:

-
-
-
-
-

Schrijf je activiteiten op in het persoonlijke beweegplan op de volgende pagina. Op deze manier heb je een overzicht van je activiteiten in de week.

Deze mensen zijn op de hoogte van mijn plannen:

-
-
-

Om aan de slag te gaan is het nodig dat ik de volgende dingen regel:

-
-
-

Persoonlijk beweegplan

	matig intensief bewegen	Intensief bewegen	Spierkracht oefeningen
Zondag			
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			

Fase 4: Actieve verandering 'Ik ben aan de slag'

Ik zorg ervoor dat mijn plan haalbaar is door:

- Elke week een reserve beweegmoment in te plannen.
- Bij uitval van chauffeur, regelen dat iemand anders dit kan overnemen.
- Als het weer slecht is een beweegactiviteit binnen hebben.
- Zorgen dat ik uitgerust blijf en de activiteiten over de dag verdeel.

-
-
-
-

Wat mij helpt bij het volhouden:

- Samen met anderen bewegen.
- Na afloop wat drinken.
- Mezelf belonen.
- Activiteiten doen die mij plezier en energie geven.
- Na de activiteiten lekker uitrusten.

-
-
-
-

Wat zijn voor mij de momenten waarop ik het risico loop te stoppen of minder actief te worden?

-
-
-
-

Fase 5: Gedragsbehoud 'Het past in mijn leven'

Wat levert deze actieve leefstijl mij op?

- Ik voel me fitter.
- Ik heb meer contact met anderen.
- Ik kan makkelijker allerlei bewegingen uitvoeren.
- Ik heb meer zelfvertrouwen.
- Ik ervaar minder stress.

-
-
-
-

Als het actief bezig zijn een gewoonte is geworden, kan de reden waarom je hiermee bent begonnen naar de achtergrond verdwijnen. Dit kan ook gebeuren met je doelen. Om deze weer duidelijk te krijgen, vul je hieronder je redenen of doelen in.

Dit is mijn top 3 van redenen of doelen voor het behouden van een actieve leefstijl:

- 1
- 2
- 3

Als het lastig wordt, dan helpen de volgende dingen mij om door te blijven gaan.

Wat goed werkt om door te blijven gaan:

-
-
-
-

Fase 6: Terugval 'Ik ben gestopt'

Waardoor heb ik mijn actieve leefstijl niet kunnen volhouden?

-
-
-
-

De reden(en) dat ik nu veel minder beweeg of sport is (zijn):

-
-
-
-

De volgende keer kan ik dat voorkomen door:

- Op tijd in mijn agenda te kijken of het allemaal wel past.
- Eerder hulp van anderen in te schakelen.
- Als ik te moe ben, beter naar mijn lichaam te luisteren en een stapje terug te gaan in de activiteiten.
- Het echt in mijn agenda te zetten.
- Plan B altijd in te schakelen.
- Bij geen zin, toch te gaan.
- Een ander beweegmaatje te zoeken.

-
-
-
-

De volgende beloning helpt mij om de actieve leefstijl weer op te pakken en door te gaan:

-
-

Om opnieuw te starten moet ik de volgende dingen eerst in orde maken:

-
-
-
-

Gemeente 's Hertogenbosch

Luc van Eerd
(073) 615 56 37
l.vaneerd@s-hertogenbosch.nl

Gemeente Sint-Michielsgestel

Sabine van der Wal
06 111 905 46
sint-michielsgestel@unieksporten.nl

Gemeente Drunen

Lian van de Veerdonk
06 531 073 36
lian.vandeverdonk@stichtingdeschroef.nl

Gemeente Meierijstad

Karin Vermeer
06 2571 78 76
meierijstad@unieksporten.nl

Gemeente Wesselinde van de Beeten

Wesselinde van de Beeten
06 257 17 876
meierijstad@unieksporten.nl

Gemeente Boxtel

Joep Janssen
06 212 060 19
boxtel@unieksporten.nl

Gemeente Vugt

Valentine Kortbeek
06 114 351 77
vught@unieksporten.nl

Gemeente Haaren

Marliz Schellekens
06 382 484 78
haaren@unieksporten.nl

Bommelerwaard

Edwin Mulder
06 222 094 12
edwin.mulder@geldersesportfederatie.nl

Gemeente Oss

Justin Hendriks
06 284 138 78
justin@sport-expertise-centrum.nl

www.unieksporten.nl

<https://www.unieksporten.nl/voor-sporters/wheels2sport>