



ACTIEF BLIJVEN MET DE ZIEKTE VAN HUNTINGTON

OEFENINGEN EN ACTIVITEITEN OM IN BEWEGING TE BLIJVEN



FLEXIBILITEIT

Als u stijf bent, is het moeilijker om dingen te doen als aankleden, dingen uit hoge kasten halen en lichamelijk actief zijn. Deze activiteiten zijn bedoeld om uw flexibiliteit te verbeteren en kunnen overal worden gedaan.

Draag losse comfortabele kleding.

Bouw langzaam op en streef ernaar het aantal activiteiten dat u doet en de delen van het lichaam die u strekt geleidelijk te verhogen.

Als u zich duizelig voelt, stop en rust.

Probeer ook: stretching, yoga, tai-chi, pilates.

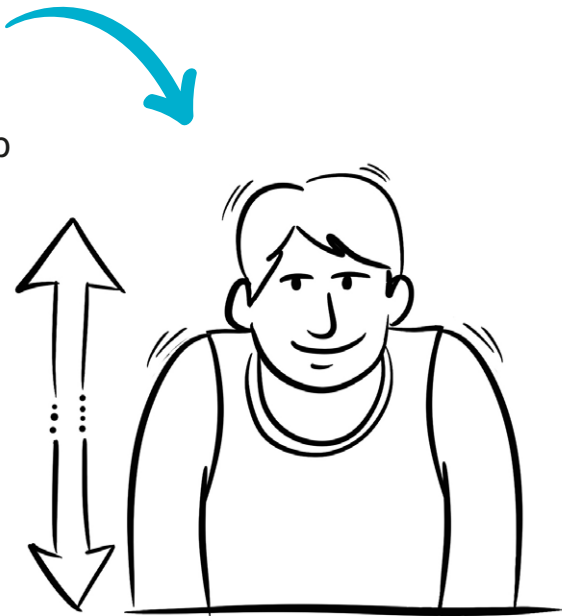
NEK STRETCH

- In zittende of staande houding
- Hou uw schouders naar beneden
- Breng uw rechteroor naar uw rechterschouder, 3 seconden vasthouden
- Breng uw hoofd terug naar het midden
- Breng uw linkeroor naar uw rechterschouder, 3 seconden vasthouden



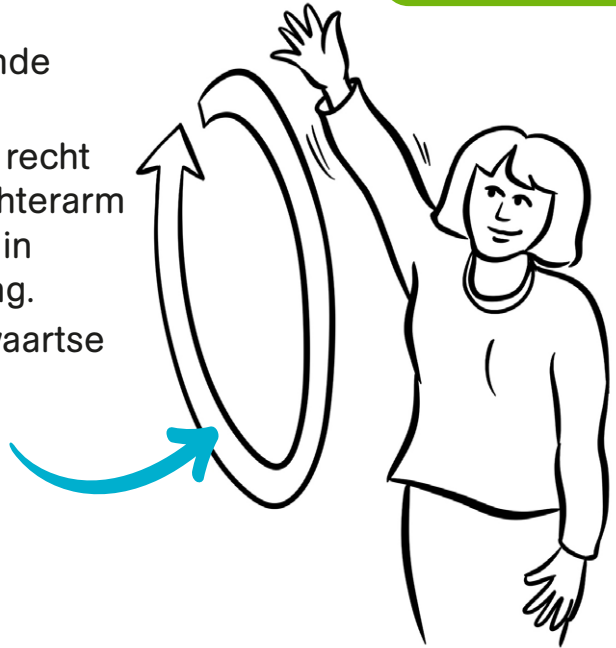
SCHOUDERROLLEN

- In zittende of staande houding
- Haal uw schouders op naar uw oren
- Rol ze nu langzaam naar achteren en naar beneden terwijl u probeert uw schouderbladen samen te drukken



ARM CIRKELS

- In zittende of staande houding
- Houd uw elleboog recht en beweeg uw rechterarm in een grote cirkel in voorwaartse richting.
- Herhaal in achterwaartse richting
- Herhaal nu met uw linkerarm in beide richtingen



HAMSTRINGSTREKKING

- Ga op de grond liggen, wikkel een handdoek om uw voet en trek uw been omhoog naar uw lichaam, waarbij u de knie recht houdt. uw voet gebogen
- uw moet de rek voelen in de achterkant van uw been



KUITSTREKKINGEN

- Stap staand met één been naar achteren, buig uw voorste knie en leun naar voren. Houd uw achterste knie recht, en u zou een rek in de achterkant van uw kuit moeten voelen
- Als u dit zittend doet, wikkel dan een handdoek om de bal van uw voet en trek uw bovenvoet naar uw lichaam toe
- Voel de rek in de achterkant van uw kuit



KINDERHOUDING

- Begin met op uw buik te liggen, ga op handen en voeten liggen en ga dan voorzichtig op uw hielen zitten
- Houd armen gestrekt naar voren gericht
- Probeer helemaal achterover op uw hielen te zitten



BALANS

Mensen met de ZvH hebben vaak een slecht evenwicht. Fysiotherapeuten bevelen aan dat zowel het evenwicht als het evenwichtsvertrouwen kunnen worden verbeterd door oefeningen.

Balansoefeningen kunnen als volgt verlopen:

- Staande voeten naast elkaar die iets vasthouden.
- Probeer dan eens niet vast te houden.
- Probeer het vervolgens met gesloten ogen.
- Probeer dan tandem te staan.
- Probeer dan één been staand te houden.

Denk aan de veiligheid en zorg ervoor dat u steun hebt – een persoon of bijvoorbeeld een tafel in de buurt wanneer u evenwichtsoefeningen doet. **Probeer ook yoga, tai-chi, pilates, bowls.**

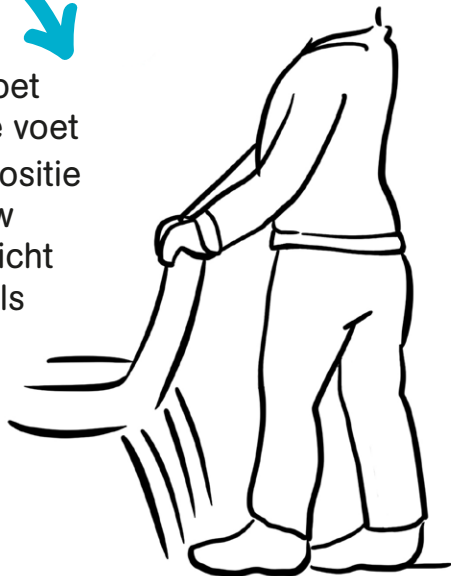
STAANDE OEFENING

- Probeer bij het staan uw evenwicht te bewaren
- Als u zich comfortabel voelt in deze positie, sluit dan uw ogen voor maximaal 10 seconden, maar zorg ervoor dat uw handen dicht bij de stoel zijn voor steun als uw die nodig hebt



STAANDE TANDEM

- Plaats de ene voet voor de andere. Als u kunt, zet dan de hiel van uw voorste voet tegen de teen van uw andere voet
- Als u uw evenwicht in deze positie niet kunt bewaren, zet dan uw voorste voet opzij, maar zo dicht mogelijk bij de andere voet als comfortabel is
- Als u zich in deze positie comfortabel voelt, laat dan de steun los terwijl u uw hand dichtbij houdt



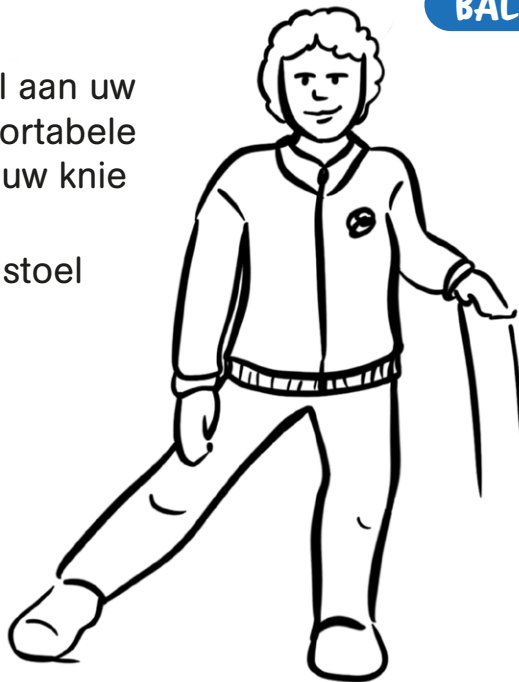
OP ÉÉN BEEN STAAN

- Bij het staan met steun, buig uw één knie zodat uw op één been staat
- Als u uw evenwicht verliest, zet dan uw voet neer, herstel uw evenwicht en probeer het opnieuw
- Als u zich in deze positie comfortabel voelt, laat dan de steun los terwijl u uw hand dichtbij houdt



ZIJWAARTSE LUNGES

- Staande met de stoel aan uw zijde, zet u een comfortabele stap opzij en buigt u uw knie over uw enkel
- Gebruik zo nodig de stoel voor evenwicht



VOORWAARTSE LUNGES

- Staande met een stoel naast je, doe uw een stap naar voren met uw rechterbeen, en houd dit een seconde vast, en dan terugkeren naar de startpositie
- Gebruik de stoel om u te helpen uw evenwicht te bewaren als u steun nodig hebt



EEN BAL GOOIEN, DANSEN

- Uw kunt een bal of bonenzak gooien als uw rechtop op een stoel zit
- Gooi een bal voor een hond en raap hem op als hij terugkomt
- Dansen als uw wacht tot de ketel kookt



STREKTE

Sterk zijn, helpt bij dagelijkse activiteiten en lopen en vermindert het risico op vallen. Krachttraining houdt in dat de spieren harder werken door tegen een weerstand in te werken. Deze weerstand kan uw eigen lichaamsgewicht zijn of gewichten zoals blikjes voedsel, flesjes water.

Om de spieren te versterken, moet u werken tot het punt waarop u misschien een korte rust nodig hebt voordat u verder gaat.

Probeer 8-12 herhalingen van een oefening te doen, dat is 1 set. U kunt het aantal sets geleidelijk opvoeren tot 3 per oefening. Doe oefeningen voor benen, armen, rug en buik. Denk eraan geleidelijk te beginnen en over een aantal weken op te bouwen. **Probeer ook: pilates, hardlopen, outdoor gym, roeien.**

VERSTEVIGEN THUIS

- U kunt uw benen versterken door trappen op en af te lopen, als dit veilig voor u is. Verhoog geleidelijk het aantal keren dat u dagelijks de trap oploopt
- Tuinieren – graven, potten tillen werken allemaal tegen weerstand en kunnen uw spieren versterken. Doe uw eigen tempo en werk zo nodig verspreid over meerdere dagen



VERSTEVIGEN BUITENSHUIS

- Fietsen en bergwandelen kunnen uw benen versterken, als u dat veilig kunt doen
- Geleidelijk de afstand of tijd dat u fietst of wandelt verhogen
- Vergeet niet de juiste kleding te dragen en water en een telefoon mee te nemen



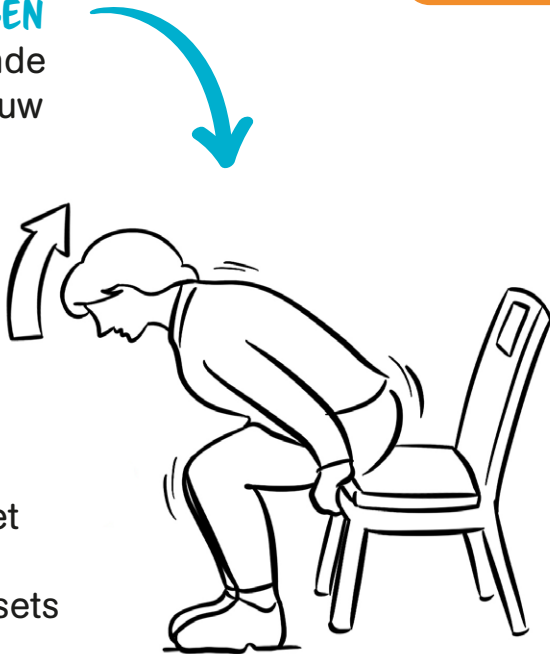
ROMPOEFENINGEN MET GEWICHTEN IN ZITTENDE OF STAANDE HOUDING

- Houd een gewicht in elke hand en reik met uw rechterhand over uw borst naar de linkerkant. Draai uw lichaam zo ver als u comfortabel kunt bewegen
- Keer terug naar het midden en herhaal aan de andere kant
- Verhoog geleidelijk het gewicht en het aantal sets



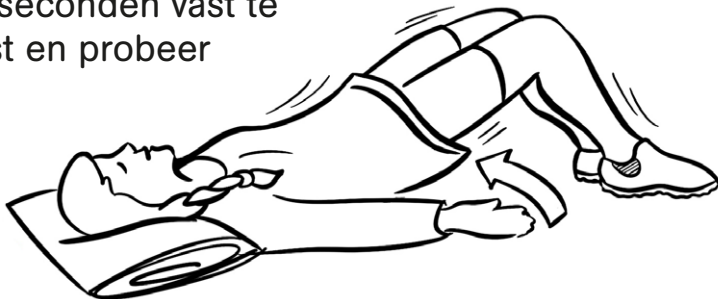
ZIT-NAAR-STA-OEFENINGEN

- Leun vanuit een zittende positie voorover over uw dijen en kom tot een staande positie
- Zodra uw het evenwicht hebt, laat uw zich voorzichtig terugzakken in de stoel
- Verhoog geleidelijk het aantal zit-standen en neem rust tussen de sets



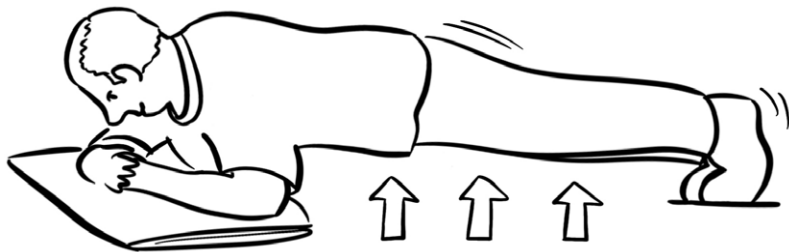
OVERBRUGGEN

- Buig uw beide knieën zodat uw voeten plat op de vloer staan
- Kantel voorzichtig uw bekken, alsof u uw rug in de vloer drukt
- Til nu uw heupen in de lucht, terwijl uw je bekken horizontaal houdt
- Probeer 10 seconden vast te houden, rust en probeer opnieuw



PLANK

- Ga op uw buik liggen en steun jezelf op uw ellebogen
- Krul nu uw tenen onder en til jezelf op uw voeten, terwijl uw ondersteund blijft op uw ellebogen
- Probeer uw heupen niet te hoog in de lucht te brengen. Houd deze positie zo lang mogelijk aan (tot 10 sec)
- Rust indien nodig en probeer dan opnieuw



FITNESS EN LICHAAMSBEWEGING

Er zijn veel manieren om thuis en buiten actief en fit te blijven.

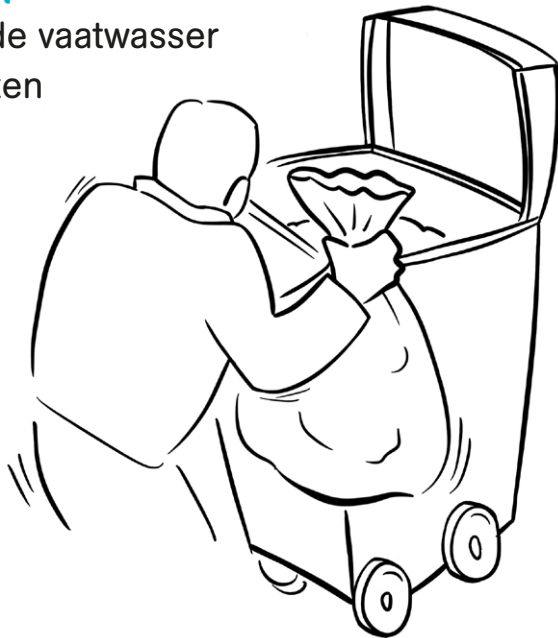
Fysiotherapeuten bevelen drie keer per week gematigde aerobe oefeningen aan om de conditie te verbeteren. Matige intensiteit is wanneer uw kunt praten tijdens de activiteit, maar niet kunt zingen!

Denk aan veiligheid eerst, draag geschikte kleding, blijf gehydrateerd, neem een telefoon mee als uw alleen gaat.

Probeer dingen die uw wat harder laten ademen dan in rust.

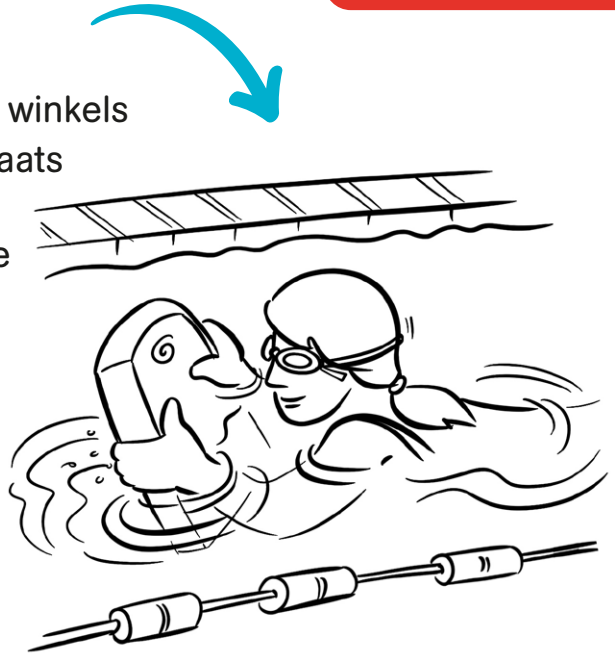
THUIS ACTIEF & FIT ZIJN

- Vullen en legen van de vaatwasser
- De vuilnisbakken buiten zetten
- Schoonmaken
- Tuinieren
- Online een fitnessprogramma volgen
- Dansen in de keuken



ACTIEF EN FIT ZIJN BUITENSHUIS

- Wandeling naar de winkels
- Neem de trap in plaats van de lift
- Parkeer weg van de winkel/het werk en loop de rest van de weg.
- Zwemmen of wateroefeningen
- Wandelende voetbal



ONTSPANNEND

Ontspanningsoefeningen kunnen nuttig zijn om de spanning in de spieren en in de geest te verminderen.

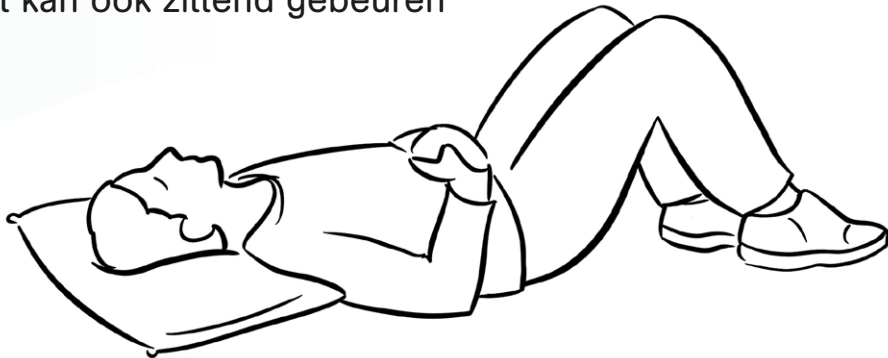
Ontspanning is een vaardigheid die oefening behoeft, dus verhoog geleidelijk de tijd die u aan de oefening besteedt.

U kunt naar ontspanningsopnamen luisteren, rustig bij het water gaan zitten, mediteren of ademhalingsoefeningen doen – wat voor u het beste werkt.

Probeer ook yoga, tai-chi, mindfulness.

ADEMHALINGSOEFENINGEN

- Liggend op uw rug, met gebogen knieën, leg uw je handen op het onderste deel van uw buik, en adem diep in door uw neus en voel uw buik opkomen
- Adem uit door uw mond, en ontspan
- Dit kan ook zittend gebeuren



KAT/KAMEEL OEFENING

- Begin op handen en knieën, met uw knieën direct onder uw heupen, uw handen onder uw schouders en uw rug plat. Leg uw handen plat neer
- Terwijl u nu diep inademt, buigt u uw rug, trekt u uw navel weg van de vloer en buigt u uw hoofd zodat u naar uw buik kijkt
- Adem nu uit en beweeg uw ruggengraat in de tegenovergestelde richting, duw uw navel naar de vloer en til uw hoofd op om naar het plafond te kijken

