

Afvallen en bewegen
Presentatie fysiotherapie

Inhoud

Doelen

Hoe willen we dit bereiken?

Afvallen en stabiliseren

NNGB (Nederlandse Norm Gezond Bewegen)

Positieve effecten

Energiebron

Verwachtingen vanuit deelnemers

Bewegen / sporten

Fysiotherapie tijdens het gehele traject

Ademhalingsinstructies

Intake revalidatie

Hoe gaan we trainen

Wat na ons sporttraject

Doelen

Doelen

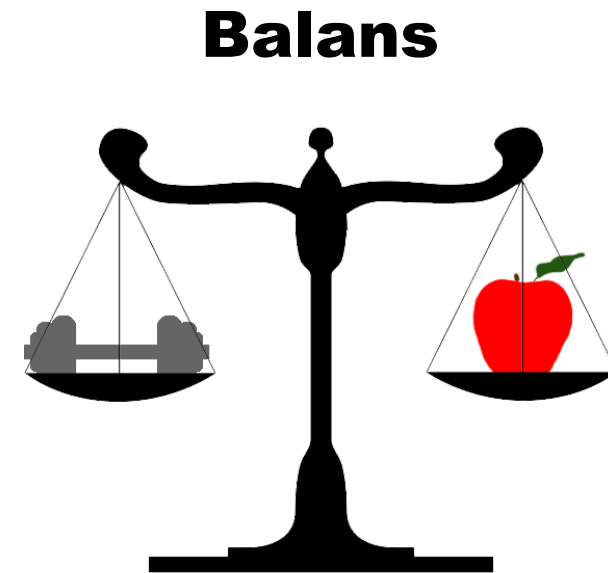
- Gewicht verliezen
- Op gewicht blijven
- Gezondheidswinst
- Kwaliteit van leven verbeteren
- Fitter voelen
- Zwanger worden

Hoe willen wij dit bereiken:



Afvallen / Stabiliseren

- Minder calorieën nemen
- Meer verbranden door meer te bewegen / sporten

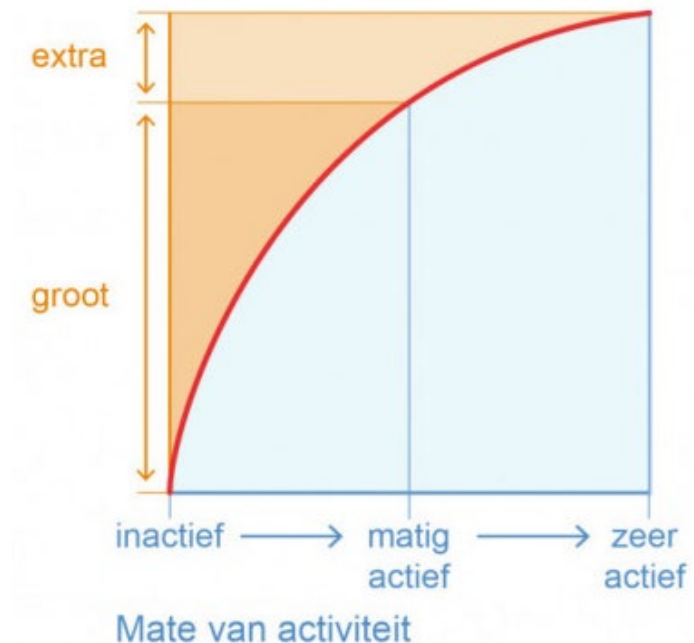


Nederlandse norm gezond bewegen (NNGGB)

- Doe **minstens 150 minuten bewegen** per week (zoals wandelen en fietsen)
- Doe **minstens 2-3x per week intensief bewegen.** voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- En: voorkom veel stilzitten.

Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel





**ZET OOK
DE STAP!**

[HTTPS://WWW.ZETOOKDESTAP.NL/](https://www.zetookdestap.nl/)

Positieve effecten van sporten



Dat bewegen gezond is, dat weet iedereen inmiddels wel.

Heeft iemand een idee waarvoor het nog meer helpt?

Meer energie

Hersenen en geheugen

Sterke botten

Versoepelt de overgang

Een gezond hart

Minder stress

Positief effect op de spijsvertering

Goede lichaamshouding

Bewegen / sporten = vet verbranden

Vet is een langzame energiebron

Calorieverbranding gebeurt door:

- **Bewegen / sporten**
- **Herstelfase na het sporten**
- **Verhoging van rustverbranding:**

Een hogere vetvrije massa = spieren geven een hogere rustverbranding

Verwachtingen van de deelnemers

- Verwachtingen spieropbouw?
- Verwachtingen van bestaande klachten?
- Huidoverschot?
- Energieniveau?

Bewegen / Sporten

Advies;

- Start al met sporten en bewegen!!

Voordelen;

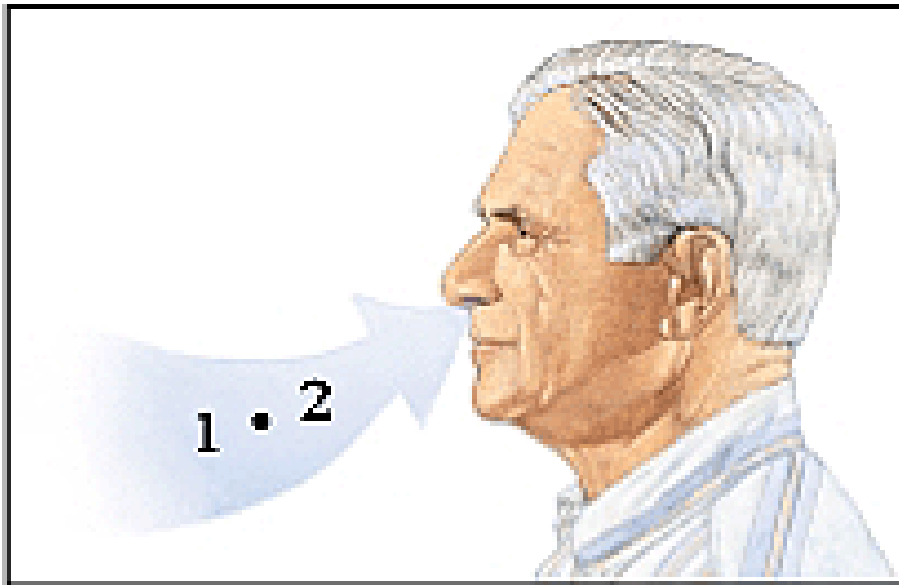
- Fitter voor en na OK
- Het sporten en bewegen is al een gewoonte

Wanneer kom je de fysiotherapeut tegen

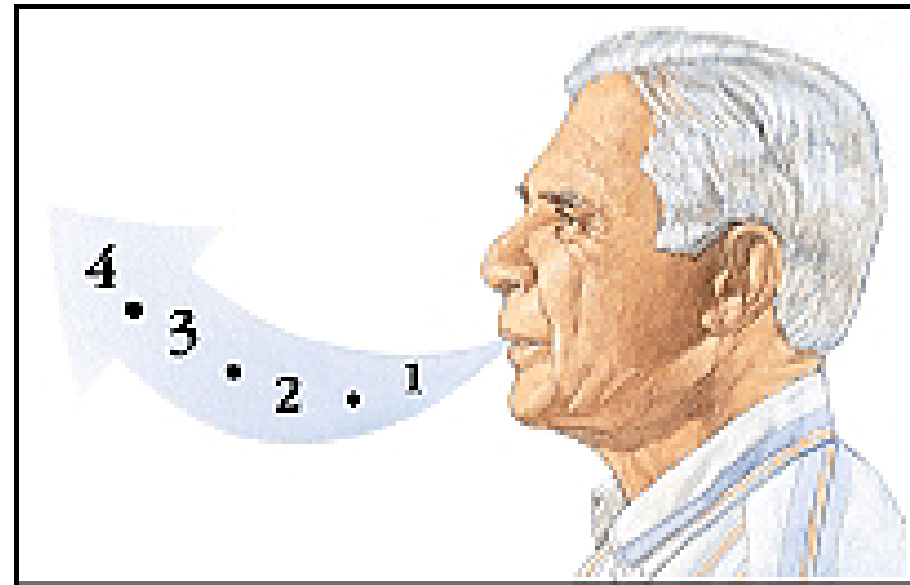
- Pre operatief (screening, voorlichting en intake)
- Operatie (alleen bij ademhalingsproblemen tijdens de opname)
- Trainen Maxima MC (1 keer in de week 1 uur, 4 weken)
- Trainen in eigen omgeving i.c.m. coaching (2 keer videoconsult)
- Post operatief (voorlichting)
- Trainen in eigen omgeving (videoconsult)
- Afronding (evaluatiegesprek, eindtesten)
- Follow up

Ademhalingsinstructies:

- Ieder uur 5 keer diep doorademen.
- **Ademhalingsinstructies doornemen**



Neus in



Mond uit

- Goed doorhoesten als er slijm in de keel of longen zit.
- Bij hoesten de buik met handen of een kussentje ondersteunen.
- Zo snel mogelijk weer uit bed en regelmatig lopen over de afdeling of zitten in de stoel.

Intake revalidatie:

- FitMáx vragenlijst
- 1 RM testen
- Uitleg thuistraining

- Individuele situatie beoordelen:
 - Conditie die iemand heeft bij aanvang.
 - Voorgeschiedenis: blessures en ziektes.
 - Voorkeuren voor bewegen.
 - Hoeveel ervaring iemand met bewegen / trainen heeft.

Hoe gaan we trainen?

- Training 1 (+/- 5 weken na OK): Gericht op bewegen
- Training 2 (+/- 6 weken na OK): Circuittraining (zonder materiaal)
- Training 3 (+/- 7 weken na OK): Circuittraining met materiaal
- Training 4 (+/- 8 weken na OK): Sport en spel

Wat daarna?

- Fitness
- Wandelen / Nordic walking
- Hardlopen
- Bootcamp
- Fietsen / Mountainbike
- Zwemmen / Aquajogging
- Zumba
- Tennis
- Groepslessen
- Kickboksen



Ga doen wat je leuk vindt!





Mogelijkheden onbetaald thuis sporten

- NIB (Nederland in beweging)

9.15 uur NPO 2 -> 15 minuten

-

10.15 uur NPO 1 -> 15 minuten

- Youtube workouts

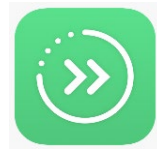
Zoeken op;

- Workout voor beginners
- HIIT training
- Cardiotraining
- krachttraining (gewichtjes eventueel met dumbbells of petflesjes vullen)

Onbetaalde workouts via app

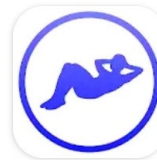
- Hardlopen

App; hardlopen met Evy



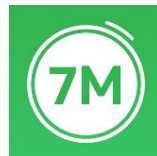
- Buikspiertraining

App; Dagelijkse buiktrainer



- Workout

App; 7 minute workout: fitness app



- Wandelen (punten verdienen)

App; Ommetje



Ommetje

- 20 verschillende activiteiten (punten verdienen)

App; Samen bewegen

