

Informatiefolder

Adviezen opstaan en gaan zitten

Met ook tips voor andere dagelijkse handelingen

Therapeutisch Centrum van Berkel

Hoofdstraat 16

5481 AG Schijndel

073-5475454

info@fysiovanberkel.nl

www.fysiovanberkel.nl

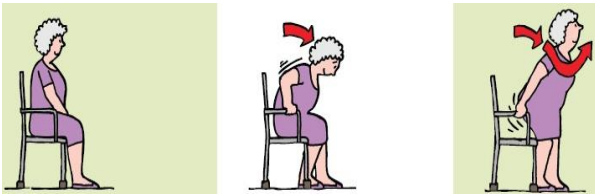


Tips voor het opstaan en gaan zitten

Ga bij voorkeur in een hoge stoel met armleuningen zitten om het opstaan en gaan zitten zo makkelijk mogelijk te maken.

Techniek om op te staan

- Schuif zo ver mogelijk naar voren over de zitting.
- Zet 1 voet onder de stoel en 1 voet recht onder de knie.
- Breng het zwaartepunt naar voren door de romp naar voren te buigen.
- Strek uw benen en zet u af met uw armen op de armleuningen.
- Beweeg naar voren en omhoog.



Techniek om te gaan zitten

- Zet uw knieholtes tegen de rand van de stoel.
- Pak de armleuningen vast.
- Ga langzaam en zachtjes zitten.

Tips voor zitten in de woonkamer

- Zet de televisie op een hoogte waarbij u het hoofd niet ver naar voren gebogen of omhoog gericht hoeft te houden en waarbij u niet in een gedraaide houding zit.
- Houd bij het aanschaffen van stoelen rekening met uw lichaamslengte. Wanneer u lang bent dan zult u een hogere stoel of

bank nodig hebben dan wanneer u klein bent.

- Bij een goede stoel moeten uw knieën in een hoek van 90° staan wanneer uw voeten op de grond staan. Uw rug moet ondersteund worden door de hele rugleuning.
- Voor stoelen zijn speciale meubelverhogers verkrijgbaar. Op doorgezakte bodems kunt u een gaatjesboard plaatsen. Uitgezakte kussens kunt u opvullen.
- Wanneer uw ellebogen op gelijke hoogte zijn met de eettafel zit u goed. Zet uw stoel zo dicht mogelijk bij de tafel.

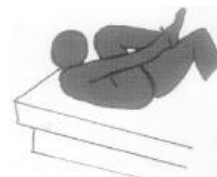
Techniek voor het opstaan uit bed

- Draai eerst naar uw zij
- Breng uw benen over de rand van het bed
- Duw uzelf met uw armen omhoog totdat u zit.



Tips om u aan te kleden

- Trek kousen, broek enz. aan in ruglig

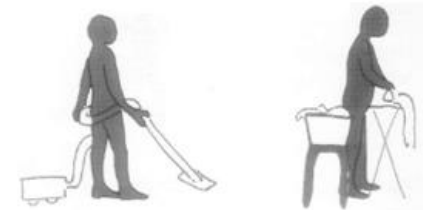


- Het aantrekken van schoenen en het dichtknopen van veters kan ook op de volgende wijze:



Tips voor huishoudelijke karweitjes

- Zorg bij het strijken dat het wasgoed op hoogte ligt en dat u dit zonder draaiende beweging kunt pakken. Verander tussendoor even van houding door een eindje te lopen of door uw voeten afwisselend op een verhoging te zetten.
- Een plumeau is een ideaal middel om te stoffen. U kunt makkelijk bij lage en hoge spullen.
- Breng de stofzuigerslag achter uw rug langs zodat uw rechtop blijft staan



- Bedden opmaken / poetsen

