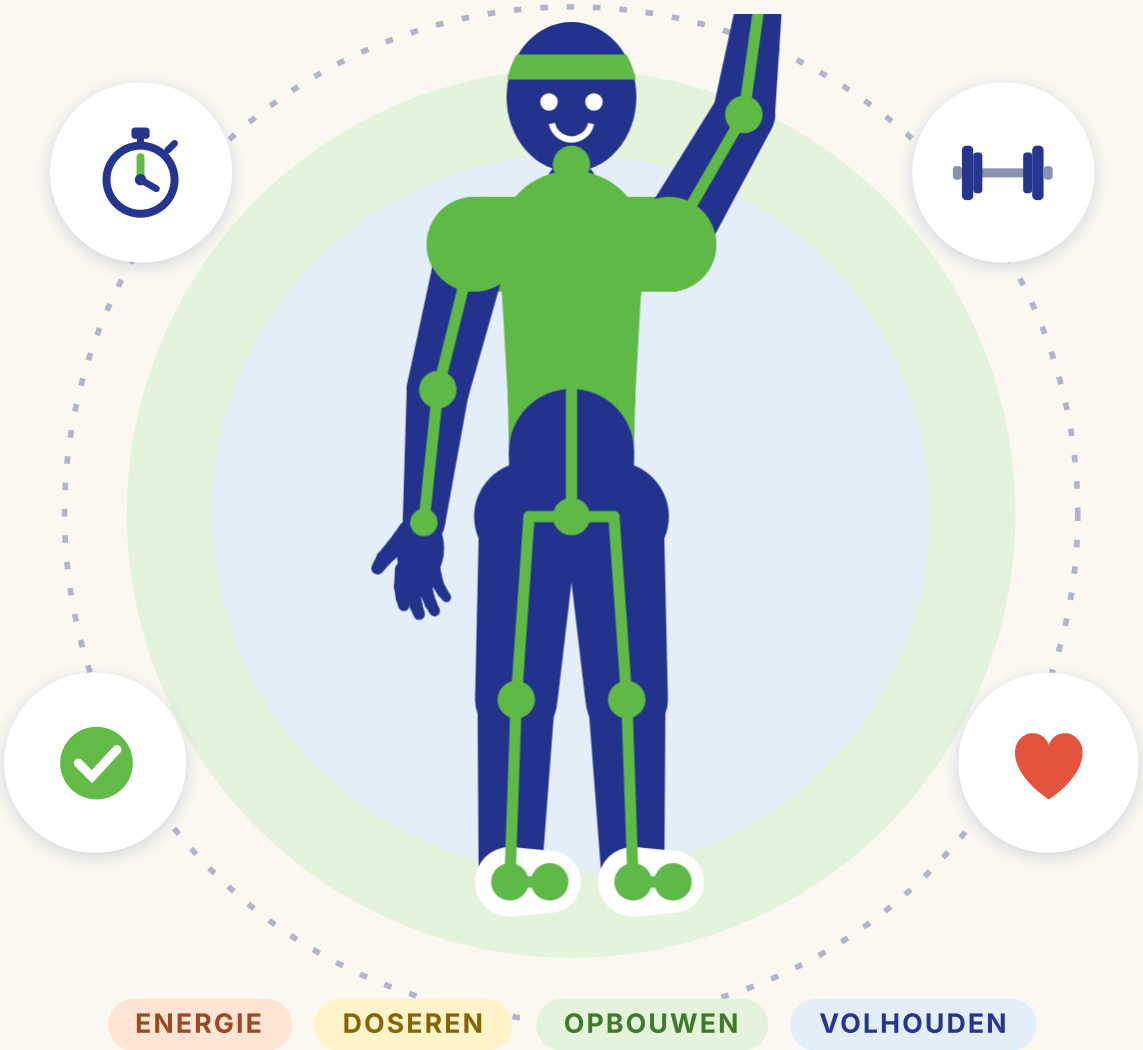
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Fit na lang ziek zijn

Na corona, een ziekenhuisopname of een lange ziekte weer energie en conditie opbouwen.
Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



ENERGIE · DOSEREN · OPBOUWEN · VOLHOUDEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Na een lange ziekte bent u sneller moe en minder sterk. Dat is normaal. Met slim doseren komt u stap voor stap terug.

1 Waarom zo moe? p. 3

2 Energie verdelen p. 4

3 Rustig opbouwen p. 5

4 Fabels en feiten p. 6

5 Wanneer aan de bel trekken? p. 7

6 Mijn plan p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAAROM ZO MOE?

Ziekte en bedrust kosten spierkracht en conditie. Uw lijf moet weer wennen.



1. **SPIEREN**
   Na een week bedrust verliest u al flink spierkracht.
2. **CONDITIE**
   Hart en longen moeten weer trainen.
3. **HOOFD**
   Concentratie en prikkels kosten ook energie.
4. **SLAAP**
   Kan onrustig zijn.

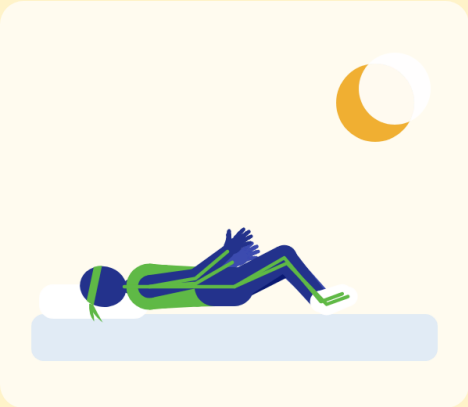
NORMAAL
Herstel duurt vaak weken tot maanden.

IEDEREEN ANDERS
Vergelijk uzelf met vorige week.

ONTHOUD Moe zijn is geen falen. Het hoort bij herstel.

ENERGIE VERDELEN

Zie uw energie als een batterij. Verdeel hem over de dag.



TIP VAN TOPPIE

Rust nemen vóórdat de batterij leeg is.

PLANNEN

Zwaar en licht afwisselen.

PAUZES

Korte rustmomenten, ook als het goed gaat.

KIEZEN

Wat is vandaag echt belangrijk?

NIET OVER GRENS

Een goede dag? Doe toch niet te veel.

DAGBOEK

Schrijf op wat u deed en hoe u zich voelde.

SLAAP

Vaste tijden helpen.

TIP Vaak een beetje is beter dan soms veel.

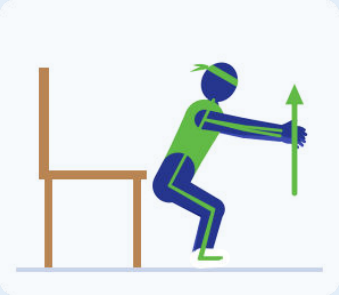
HERSTEL

Bekijk de filmpjes

RUSTIG OPBOUWEN

Begin licht. Verhoog pas als het 2 dagen goed gaat.

OEFENINGEN MET TOPPIE



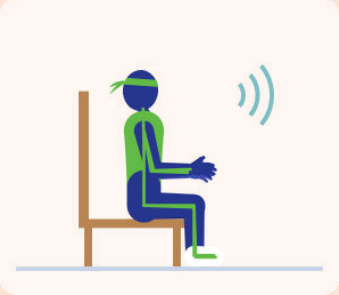
1. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Begin met 5 keer.



2. WANDELEN

Begin met 5 minuten, elke week een paar minuten meer.



3. RUSTIG ADEMEN

Adem in door de neus, uit door de lippen.

PRAATTEST

U moet nog kunnen praten tijdens het bewegen.

LATER

Fietsen, fitness, kracht.

ONTHOUD Opbouw in kleine stapjes werkt het best.

FABELS EN FEITEN

Wat klopt er wel en niet?

FABEL
Doorzetten werkt altijd.

FEIT
Over uw grens gaan kan u dagen terugzetten.

FABEL
Rust maakt beter.

FEIT
Te veel rust maakt zwakker. Rust en bewegen in balans.

FABEL
Het moet snel.

FEIT
Herstel kost tijd en dat is normaal.

ONTHOUD Luister naar uw lijf, ook de dag erna.

WANNEER AAN DE BEL TREKKEN?

Merk op hoe u reageert op inspanning.

GROEN: VOORUITGANG

U kunt elke week een beetje meer.

ORANJE: OVERLEG

Na inspanning dagenlang uitgeput, of geen vooruitgang na een paar weken.

ROOD: BEL DIRECT UW HUISARTS

Pijn op de borst, benauwdheid in rust, flauwvallen of hartkloppingen.

ZONDER VERWIJZING

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

VERGOEDING

Kijk op fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ONTHOUD Uw fysiotherapeut helpt u doseren.

MIJN PLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (BIJVOORBEELD: WEER EEN HALVE DAG WERKEN)

.....

.....

TIP Een concreet doel helpt u vol te houden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Fit na lang ziek zijn