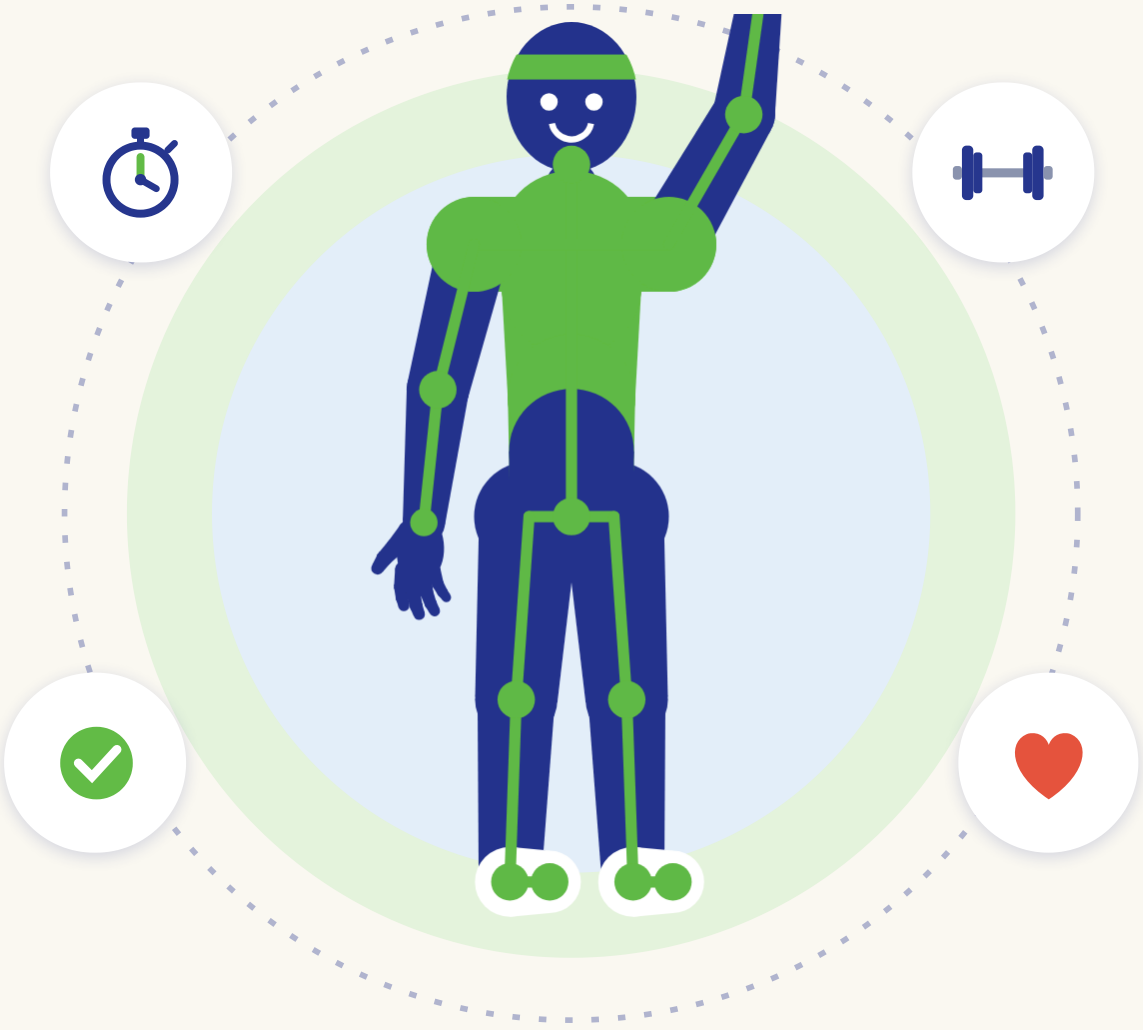
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Fit oppassen met Toppie

Voor opa's en oma's die graag op de kleinkinderen passen.
Tillen, spelen op de grond en weer opstaan, zonder pijn.



TILLEN · SPELEN · OPSTAAN · ENERGIE

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Oppassen op de kleinkinderen is genieten, maar ook topsport. Met deze tips en oefeningen blijft u fit voor uw kleinkinderen.

1 Oppassen is topsport p. 3

2 Tillen zonder rugpijn p. 4

3 Van de grond opstaan p. 5

4 Oefeningen voor opa en oma p. 6

5 Energie verdelen p. 7

6 Last van uw lijf? p. 8

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

OPA EN OMA

OPPASSEN IS TOPSPORT

Een dag oppassen vraagt veel van uw lijf. Daar kunt u op trainen.



1. **TILLEN**
   Uit bed, in de kinderstoel, in de auto.
2. **BUKKEN EN GROND**
   Spelen op de vloer en weer opstaan.
3. **LOPEN EN DUWEN**
   Wandelen met de kinderwagen of naar school.
4. **ENERGIE**
   Kinderen zijn de hele dag in beweging.

STERK BLIJVEN

Met een paar oefeningen per dag blijft oppassen leuk.

SAMEN BEWEGEN

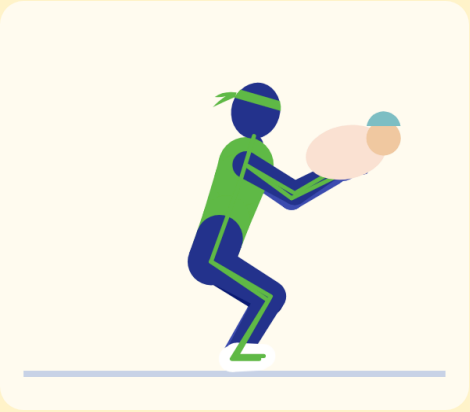
Spelen met kleinkinderen is ook goed voor uzelf.

ONTHOUD Hoe fitter u bent, hoe meer u kunt genieten van uw kleinkinderen.

OPA EN OMA

TILLEN ZONDER RUGPIJN

Een peuter weegt al snel meer dan 12 kilo. Zo tilt u slim.



TIP VAN TOPPIE

"Eerst door de knieën, dan pas tillen."

KIND LATEN HELPEN

Laat een peuter zelf op een krukje of de bank klimmen.

DICHTBIJ

Houd het kind dicht tegen u aan.

DOOR DE KNIEËN

Niet bukken met gestrekte benen.

AUTOSTOELTJE

Stap eerst zelf dichtbij of zet een knie op de achterbank.

OP HOOGTE

Verschonen op een commode, niet op bed of de grond.

NIET TE LANG

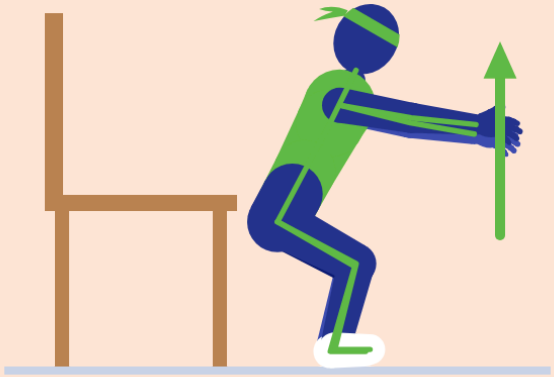
Draag niet te lang. Gebruik de buggy.

TIP Heeft u al rugklachten? Vraag uw fysiotherapeut van Fysio Topfit welke manier van tillen voor u het best is.

OPA EN OMA

VAN DE GROND OPSTAAN

Op de grond spelen is heerlijk. Weer opstaan is soms lastig. Zo gaat het makkelijker.



1. **DRAAI OP HANDEN EN KNIEËN**
   Rol eerst op uw zij en kom op handen en knieën.
2. **EÉN VOET ERVOOR**
   Zet één voet plat op de grond, voor u.
3. **STEUN ZOEKEN**
   Gebruik een stoel of de bank om op te steunen.
4. **DUW U OMHOOG**
   Duw met uw benen en armen rustig omhoog.

OEFEN HET

Oefen dit eens als u fit bent, dan weet u hoe het moet.

SPEEL OP HOOGTE

Spelen aan tafel of op de bank kan ook.

ONTHOUD Kunt u niet zelf opstaan na een val? Leer de techniek bij een fysiotherapeut van Fysio Topfit.

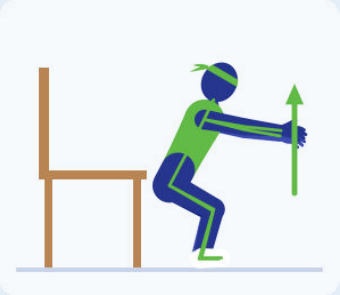
OPA EN OMA

OEFENINGEN VOOR OPA EN OMA

Drie oefeningen voor sterke benen, een sterke rug en een goede balans.

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



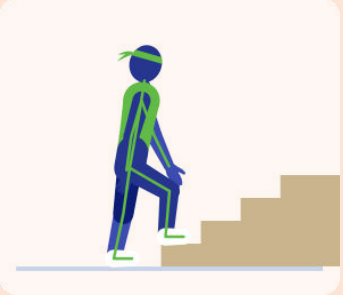
1. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Sta 10 keer op en ga weer zitten, zonder handen als het lukt.



2. OP ÉÉN BEEN STAAN

Houd u vast aan het aanrecht. 3 keer 20 seconden per been.



3. TRAPLOPEN

Loop rustig de trap op en af. Houd de leuning vast.

ELKE DAG

Ook op dagen dat u niet oppast.

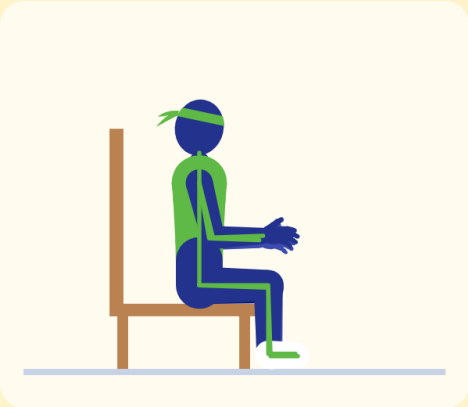
SAMEN MET DE KLEINKINDEREN

Kinderen doen graag mee. Maak er een spelletje van!

ONTHOUD Meer oefeningen vindt u gratis op topfitmettoppie.nl.

ENERGIE VERDELEN

Na een dag oppassen bent u moe. Dat is logisch. Zo houdt u het vol.



TIP VAN TOPPIE

"Rust nemen als de kinderen rusten."

PLAN RUST

Rust mee als de kleinkinderen slapen.

WISSEL AF

Een drukke activiteit, daarna iets rustigs.

NAAR BUITEN

Wandelen naar de speeltuin is goed voor u allebei.

AFSPRAKEN

Maak goede afspraken met uw kinderen over hoe vaak u oppast.

NEE ZEGGEN MAG

Voelt u zich niet goed? Zeg het eerlijk.

DRINKEN EN ETEN

Vergeet uzelf niet. Eet en drink op tijd.

TIP Oppassen moet leuk blijven, ook voor u.

LAST VAN UW LIJF?

Na een drukke oppasdag wat stijf? Dat is normaal. Maar luister naar uw lijf.

GROEN: NORMAAL

Wat moe en stijf, maar de volgende dag gaat het weer.

ORANJE: NAAR FYSIO TOPFIT

Rugpijn, knieklachten of schouderpijn die steeds terugkomen.

ROOD: HUISARTS

Plotselinge hevige pijn, of pijn na een val.

FITNESS

In de fitness van Fysio Topfit traint u onder begeleiding, ook als u ouder bent.

VALPREVENTIE

Bang om te vallen? Vraag naar onze valpreventieprogramma's.

ONTHOUD Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

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 oppassen met Toppie