

# UNIT 5

## Zorg na

## ziekenhuisopname

## HOOFDSTUK 3

## Fysiotherapie en revalidatie



Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Projectnummer: 543336-LLP-1-2013-1-DE-KA2-KA2MP  
Agreement: 2013-4182/001 – 001



## HOOFDSTUK 3: FYSIOTHERAPIE EN REVALIDATIE

### 1 Dialoog



Na haar ziekenhuisopname verblijft mevrouw Vannieuwenhuysse een tijdje in een revalidatiecentrum om haar lichamelijk functioneren te verbeteren.



Klik [hier](#) om de video te bekijken.

Fysiotherapeut: Goedemorgen, welkom in ons revalidatiecentrum.

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Goedemorgen.

Fysiotherapeut: Hoe voelt u zich?

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Dat gaat wel, elke dag een beetje beter.

Fysiotherapeut: Dat klinkt alvast goed. Wij zullen er hier alles aan doen om uw herstel te bespoedigen, zodat u zo snel mogelijk terug naar huis kunt.

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Graag!

Fysiotherapeut: Hebt u nog veel last van uw been?

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Ik heb geen pijn, maar ik heb moeite met opstaan en rondlopen, en soms verlies ik mijn evenwicht.

Fysiotherapeut: Dat is heel normaal hoor, uw lichaam is zich nog volop aan het herstellen en de kracht in uw benen neemt af omdat u zo lang hebt stilgezeten.

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Vroeger kon ik nog zonder problemen opstaan, mezelf wassen, aankleden, eten maken, ... Ik kon alles aan, ik maakte zelfs nog lange wandelingen in de park.

Fysiotherapeut: Wij zullen er echt alles aan doen om ervoor te zorgen dat u snel terug de oude bent, zodat u die handelingen terug zelfstandig kunt uitvoeren zonder al te veel moeite.

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Hoe ziet het programma eruit?

Fysiotherapeut: Wel, we zullen elke dag samen coördinatie-, conditie-, en spierkrachtoefeningen doen. Nadien kunt u huis zelf verder werken aan uw herstel.

Mevrouw Vannieuwenhuysse: Dat klinkt goed. Ik hoop maar dat ik snel terug kan rondlopen, want ik zit niet graag stil!

Fysiotherapeut: Dat geloof ik!



## 2 Oefeningen

Oefening 1	Luister naar de dialoog en vul de gaten in.
Fysiotherapeut:	Wij zullen er echt alles aan doen om ervoor te zorgen dat u snel terug de oude bent, zodat u die handelingen terug ..... kunt uitvoeren zonder al te veel .....
Mevrouw Vannieuwenhuysse:	Hoe ziet het ..... eruit?
Fysiotherapeut:	Wel, we zullen elke dag samen ..... , ..... , en spierkrachtoefeningen doen. Nadien kunt u in het rusthuis zelf verder werken aan uw .....
Mevrouw Vannieuwenhuysse:	Dat klinkt goed. Ik hoop maar dat ik snel terug kan ..... , want ik ..... niet graag ..... !



Oefening 2	Lees het artikel over revalidatie bij demente ouderen aandachtig.
------------	---

### Intensief revalideren na heupbreuk helpt ook demente ouderen

*Een gebroken heup komt bij ouderen vaak hard aan. De meesten komen er niet volledig bovenop; één op de vijf patiënten overlijdt zelfs binnen een jaar. Demeterende bejaarden zijn gemiddeld nog slechter af. Het lot van licht of matig demente ouderen kan echter aanzienlijk worden verbeterd met een intensief revalidatieprogramma. Dat blijkt uit een onderzoek onder 243 Finse bejaarden.*

Bejaarde patiënten worden na een operatie steeds met een revalidatieprogramma gestimuleerd om lichamelijk actief te zijn. Langdurige inactiviteit vermindert de kans op herstel. Dat geldt ook voor ouderen met een heupfractuur. Onduidelijk was echter of ook demeterende ouderen profiteren van een intensieve revalidatie.

Er waren ook andere motieven voor het onderzoek. In Midden-Finland worden alle operaties aan heupfracturen uitgevoerd in een groot ziekenhuis in Jyväskylä. Na een dag of vijf gaan de meeste patiënten terug naar een plaatselijk ziekenhuis om daar te revalideren. De faciliteiten daarvoor verschillen echter per gemeente, zodat de vraag opkwam of patiënten niet meer baat zouden hebben bij een intensief revalidatieprogramma in Jyväskylä. Dan krijgen ze tweemaal per dag fysiotherapie en de verpleging oefent met hen allerlei dagelijkse activiteiten. Het programma tracht ook de motivatie te versterken. (The Lancet, 4 nov).

De aan het onderzoek deelnemende ouderen woonden nog zelfstandig en konden zonder hulp lopen toen ze hun heup braken. Zij werden willekeurig in twee groepen ingedeeld. De ene groep volgde het intensieve programma, terwijl de anderen revalideerden in hun woonplaats. Van de deelnemers werd de duur van de ziekenhuisopname, de sterfte en de woonsituatie drie en twaalf maanden na de operatie vastgelegd.

Demente patiënten uit het intensieve programma verbleven aanzienlijk korter in het ziekenhuis en verbleven na drie en twaalf maanden minder vaak in een ziekenhuis of verpleeghuis. Opvallend was dat het succes afnam naarmate de dementie verder was voortgeschreden. De verschillen tussen beide groepen waren bij matig demente ouderen veel groter dan bij licht dementerende ouderen. Drie maanden na de operatie was 63 procent van de matig demente ouderen na intensieve revalidatie weer thuis, tegen 17 procent in de controlegroep. Van de intensief behandelde licht demente ouderen was na drie maanden 91 procent weer thuis tegen 67 procent uit de controlegroep.

(Uit: nrc.nl)

Beantwoord de volgende vragen.

- 1 Wat waren, naast het evalueren van de effectiviteit van het revalidatieprogramma, de andere motieven voor het onderzoek?

.....

.....

.....

.....

- 2 Welke patiënten namen deel aan het onderzoek?

.....

.....

- 3 Hoe werd het onderzoek uitgevoerd?

.....

.....

.....

- 4 Wat bleek uit het onderzoek?

.....

.....

.....

- 5 Wat was er nog opvallend aan het onderzoek?

.....

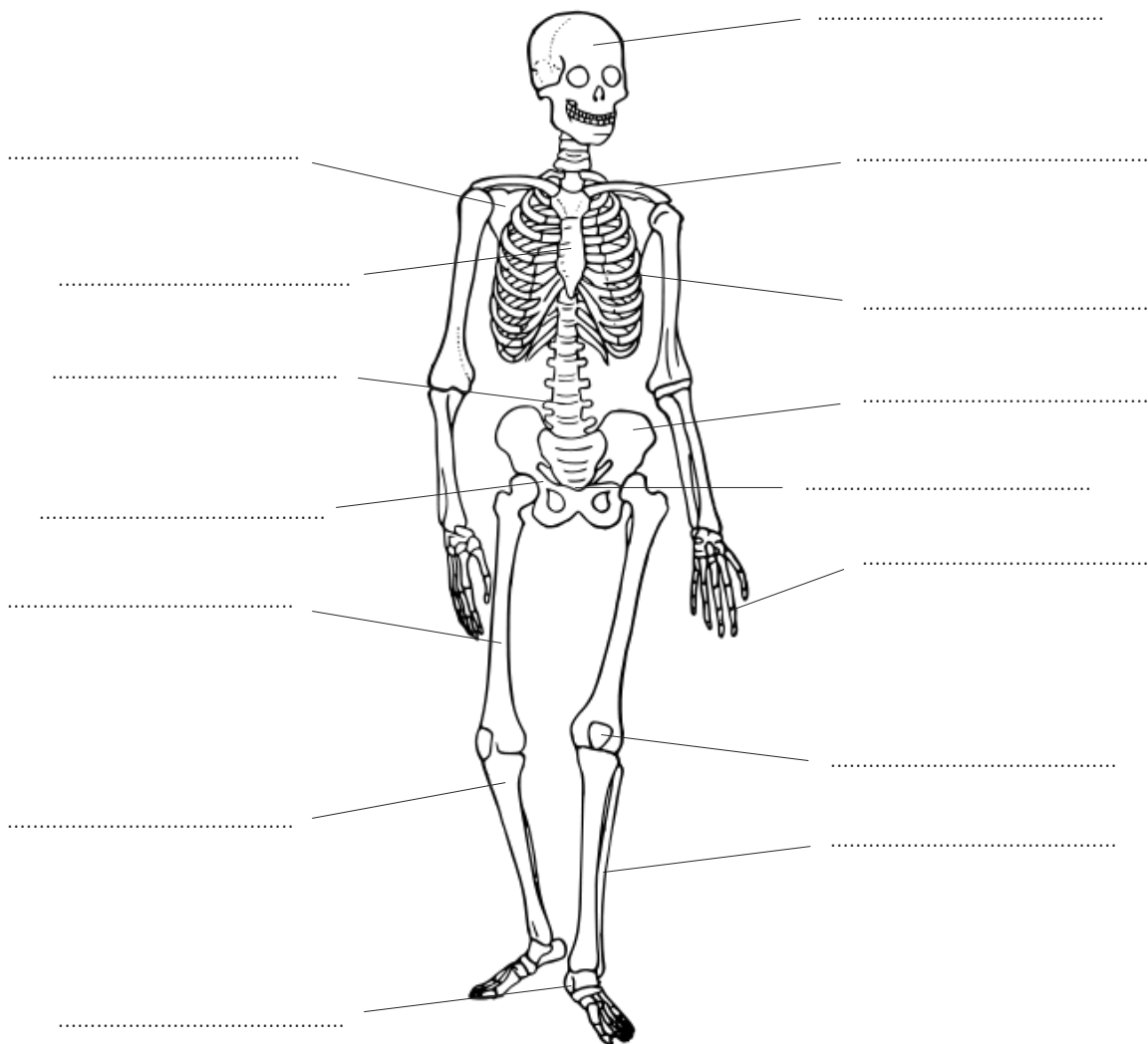
.....



Oefening 3      Het skelet.

Plaats de woorden uit het volgende kader op de juiste plaats.

heupbeen – dijbeen – borstbeen – staartbeen – schedel – wervelkolom – knieschijf – sleutelbeen –  
 kuitbeen – vingerkootje – ribben – scheenbeen – bekken – schouderblad – hielbeen



Oefening 4      Het gebruik van pronomina voor personen en dingen.

### PRONOMINA VOOR PERSONEN

SUBJECT PRONOMEN	POSSESIEF PRONOMEN (voor een substantief)	OBJECT PRONOMEN (direct object, indirect object, na prepositie)
ik	mijn	mij/me
jij/je	jouw/je	jou/je
u	uw	u
hij/zij/ze/het	zijn/haar	hem/haar
wij/we	ons/onze	ons
jullie	jullie	jullie
zij/ze	hun	hen/ze

*Waar verblijft mevrouw Vannieuwenhuysse?*    *Mevrouw Vannieuwenhuysse mist haar kinderen enorm.*    *De verzorgster moet alles altijd twee keer herhalen voor hem.*  
 → Zij verblijft in een revalidatiecentrum.

### PRONOMINA VOOR DINGEN: DE-WOORDEN

	SUBJECT PRONOMEN	OBJECT PRONOMEN
singularis	hij	hem
pluralis	ze	ze

*Zal je de oefeningen thuis herhalen? Ja, ik zal ze herhalen.*    *Zet je de stoel recht? Ja, ik zet hem recht.*

### PRONOMINA VOOR DINGEN: HET-WOORDEN

	SUBJECT PRONOMEN	OBJECT PRONOMEN
singularis	het	het
pluralis	ze	ze

*Lees je de instructies? Ja, ik lees ze.*    *Kun je het uur aflezen? Nee, ik kan het niet goed zien.*

Vul de gaten met de juiste pronomen in.

- 1 Hoe gaat het met uw dochter? Het gaat goed met .....
- 2 Herstelt mevrouw Vannieuwenhuyse snel? Ja, ..... herstelt heel snel.
- 3 Heeft ze nog veel last van haar been? Nee, ..... doet geen pijn meer.
- 4 Voelt ze zich sterk? Nee, de kracht in ..... benen neemt af.
- 5 Waarom neemt de kracht af? Omdat ..... lang heeft stilgezeten.
- 6 Welke oefeningen doen de fysiotherapeut en mevrouw Vannieuwenhuyse dagelijks?  
..... doen elke dag spierkrachtoefeningen.
- 7 Zijn de spierkrachtoefeningen vermoeiend? Nee, ..... zijn gemakkelijk!
- 8 Kleinkinderen: *Wanneer kom je terug naar huis, oma?*  
Mevrouw Vannieuwenhuyse: *Ik hoop zo snel mogelijk, ik mis ..... !*
- 9 Kleinkinderen: *Wij ..... ook, oma! Papa zaagt voortdurend tegen ..... over  
..... taken voor school!*
- 10 Mevrouw Vannieuwenhuyse: *Daar zal ..... vast wel een reden voor hebben!*






Oefening 5 Wenskaarten.

Iemand die aan het revalideren is, kan meestal wel een steuntje in de rug gebruiken. Schrijf voor elke situatie een gepast kaartje. Maak daarbij gebruik van de steekwoorden uit het volgende kader.

wens(en) – bloem(en) – opbeuren – herstel(len) – spoedig – moed – beter worden – pijn – verzachten – verzorgen – in de watten leggen – steun(en) – beterschap – knuffel – sterkte – ...


De tekst op het kaartje hangt af van de soort revalidatie. Zo is er een geschikte tekst voor iemand die aan het revalideren is van een gebroken been en een tekst voor iemand die lang moet revalideren. Dit zijn enkele voorbeelden ter inspiratie:

IK DENK  
AAN JE



Je voelt je vermoeid  
je voelt je niet prettig  
het ontbreekt je vandaag aan moed  
daarom stuur ik je dit lieve kaartje  
dan gaat het je morgen  
vast wel weer goed

Een warme wens  
en een bloemenboeket  
om je een beetje op te beuren  
wij hopen voor jou een spoedig herstel  
zodat je snel weer op zult fleuren



Schrijf nu zelf een kaartje. Het mag poëtisch zijn, maar dat moet niet. Gebruik je verbeelding.

Kaartje 1

Situatie: Je boezemvriend heeft zijn arm gebroken en is pas geopereerd. Hij moet thuis een week herstellen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Kaartje 2

Situatie: Je schoonvader heeft een zwaar ongeval gehad en moet opnieuw leren lopen in een revalidatiecentrum. Hij zal daar nog een aantal maanden verblijven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIP: Bezoek ook eens de website: [www.greetz.nl/kaarten/sterkte](http://www.greetz.nl/kaarten/sterkte)



Oefening 6 Beterschap!

Oefen de volgende uitdrukkingen om iemand beterschap te wensen.

Van harte beterschap!	Veel sterkte!
Spoedig herstel!	Hou de moed erin!
Hopelijk ben je snel weer de oude!	Genees snel!
Verzorg jezelf!	Laat je maar eens goed soigneren!
Ik denk aan je!	Kop op!
Het allerbeste wens ik jou!	Warme wensen!
Een opkikkertje!	Laat je maar eens goed in de watten leggen!
Een kusje voor de pijn!	Laat je hoofd niet hangen!
Hou vol!	Lachen is het beste medicijn!

Test jezelf door enkel naar de woorden in de eerste kolom te kijken.

sterkte	Veel sterkte!
beterschap	Van harte beterschap!
medicijn	Lachen is het beste medicijn!
vol	Hou vol!
pijn	Een kusje voor de pijn!
watten	Laat je maar eens goed in de watten leggen!
hoofd	Laat je hoofd niet hangen!
op-	Een opkikkertje!
warm	Warme wensen!
beste	Het allerbeste wens ik jou!
kop	Kop op!
denk	Ik denk aan je!
soigneren	Laat je maar eens goed soigneren!
jezelf	Verzorg jezelf!
oude	Hopelijk ben je snel weer de oude!
moed	Hou de moed erin!
snel	Genees snel!
herstel	Spoedig herstel!

### 3 Eindtest

Vul de gaten in. Gebruik alleen woorden uit de lijst en vul de juiste pronomina in waar nodig.

- 1 De ..... helpt mensen na een ongeval bij ..... herstel.
- 2 Ik moest twee weken ..... na het ongeval!
- 3 Moest jij ook ..... oefeningen doen om ..... evenwicht en  
..... motorische controle te verbeteren?
- 4 We wensen je allemaal een spoedig ..... toe!
- 5 Simon heeft ..... enkel ..... tijdens het voetballen.

## 4 Woordenschat

### 4.1 Substantieven



artikel	woord	betekenis/synoniem	vertaling	meervoudsvorm van het S	extra informatie
de	conditie	toestand, lichamelijke gesteldheid		de condities	<i>Als je ouder wordt, wordt steeds duidelijker dat achteruitgang van de fysieke conditie gepaard gaat met achteruitgang in zelfstandigheid.</i>
de	coördinatie	onderlinge afstemming in de bewegingen		de coördinaties	<i>Coördinatioefeningen helpen ouderen hun motorische controle te verbeteren.</i>
het	evenwicht	stabiele toestand		de evenwichten	<i>Jeanne verliest snel haar evenwicht. Dat is gevaarlijk, want hierdoor valt ze snel.</i>
de	fysiotherapeut	de kinesist		de fysiotherapeuten	<i>De fysiotherapeut laat patiënten met verschillende lichamelijke klachten oefeningen doen met als doel het beter gebruikmaken van het lichaam.</i>
de	fysiotherapie	de kinesitherapie: lichaamsoefeningen en massage om bewegings- en houdingsproblemen te verhelpen		de fysiotherapieën	<i>Fysiotherapie is bedoeld voor mensen met klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat.</i>
de	kracht	sterkte, vermogen, lichaamskracht		de krachten	<i>De lichaamskracht neemt af als je lang hebt stilgezeten.</i>
de	kruk	stok met dwars bovenstuk als steun bij het lopen		de krukken	<i>Een kruk is een soort mobiliteitsmiddel voor gehandicapte en mindervalide mensen.</i>
de	mitella	draagdoek voor de arm		de mitella's	<i>Een mitella ondersteunt en ontlast de arm tijdens aandoeningen of blessures.</i>
de	plaaster	het gips(verband): verhard mengsel van gips en water		de plaasters	<i>Na vijf weken in de plaaster mag zijn arm er eindelijk uit.</i>

de	revalidatie	het weer in staat maken werk te verrichten, een functie te vervullen		de revalidaties	<i>De dokter zegt dat ik snel zal herstellen: twee weken revalidatie en ben terug de oude.</i>
de	spalk	om gebroken armen enz. te spalken		de spalken	<i>Beata kreeg een spalk rond haar pols om beweging te beperken.</i>
het	functioneren	zijn functie verrichten; werken		-	<i>Stress kan het normale functioneren van het lichaam ernstig verstoren.</i>
het	herstel	de genezing		-	<i>Fysiotherapie kan het herstel aanzienlijk bespoedigen.</i>
de	moeite	het moeilijk kunnen, de inspanning		de moeiten	<i>Het kost Jan veel moeite om zijn been te strekken, vroeger ging dat gemakkelijker.</i>
het	programma	lijst, overzicht van wat zal plaatshebben		de programma's	<i>Het revalidatiecentrum biedt een uitgebreid programma bewegingsoefeningen aan.</i>

## 4.2 Adjectieven

woord	betekenis/synoniem	vertaling	verbogen vorm van het A	extra informatie
recht	niet scheef		rechte	<i>Ga met een rechte rug rechtop zitten!</i>
scheef	afwijkend van de rechte of evenwijdige richting; schuin		scheve	<i>Ik heb pijn in mijn onderrug, waarschijnlijk doordat mijn bekken scheef staat.</i>
lichamelijk	het lichaam betreffend		lichamelijke	<i>Naarmate je ouder wordt, kunnen de lichamelijke klachten toenemen.</i>
zelfstandig	op zichzelf, door eigen kracht bestaand en handelend		zelfstandige	<i>De organisatie ondersteunt ouderen en hun familie of dienstverleners om het langer zelfstandig thuis wonen mogelijk te maken.</i>

### 4.3 Verba

woord	betekenis/synoniem	vertaling	stam	imperfectum	Perfectum	extra informatie
(op)zwellen	uit- of opzetten, dikker worden, bol gaan staan		zwell (op)	zwoel (op)	is (op)gezwollen	<i>Jef heeft last van 'wintertenen': ze zijn helemaal rood en opgezwollen.</i>
bespoedigen	spoed zetten achter		bespoedig	bespoedigt	heeft bespoedigd	<i>Runner's World geeft lopers tips om het herstel van een loopblessure te bespoedigen.</i>
breken	stuk maken		breek	brak	heeft gebroken	<i>Als je je been gebroken hebt, kun je er niet meer op staan en legt de dokter meestal een gips aan.</i>
duwen	door (horizontale) druk verplaatsen; drukken		duw	duwde	heeft geduwd	<i>Pieter duwde mij en ik viel van de trap.</i>
herstellen	beter worden		herstel	herstelde	is hersteld	<i>In het ziekenhuis doen ze er alles aan om een s</i>
kneuzen	door druk of een stoot het weefsel aan de oppervlakte beschadigen		kneus	kneusde	heeft gekneusd	<i>Hij kneusde zijn arm toen hij werd aangereden door een auto.</i>
ondersteunen	iets (van anderen) steunen, zodat het niet kan vallen, helpen/bijstaan		ondersteun	ondersteunde	heeft ondersteund	<i>Faisal ondersteunde de oude vrouw: hij hield haar stevig vast.</i>
rechtzetten	in de juiste stand zetten		zet recht	zette recht	heeft rechtgezet	<i>Fabienne zette de stoel terug recht nadat die was omgevallen.</i>
revalideren	werken aan je herstel		revalideer	revalideerde	heeft gerevalideerd	<i>In het revalidatiecentrum kunnen patiënten revalideren na een aandoening.</i>
rondlopen	in alle richtingen lopen		loop rond	liep rond	heb rondgelopen	<i>Eva kon niet wachten om terug rond te lopen, ze was het beu om in een rolstoel te zitten.</i>
tintelen	zacht geprikkeld worden, steken		tintel	tintelde	heeft getinteld	<i>Mijn handen tintelen altijd als ik erop geslapen heb.</i>



verstuiken	licht ontwrichten		verstuik	verstuikte	heeft verstuikt	<i>Mijn voet klapte naar binnen toen ik mijn enkel had verstuikt.</i>
verblijven	verblijf houden, zich bevinden		verblijf	verbleef	heeft verbleven	<i>Niet alle ouderen verblijven graag in een rusthuis.</i>
stilzitten	zitten zonder zich te bewegen		zit stil	zat stil	heeft stilgezeten	<i>Ik zit niet graag lang stil, ik zou het liefst de hele dag rondlopen.</i>
opstaan	recht gaan staan, zich oprichten, uit bed komen		sta op	stond op	is opgestaan	<i>Pierre staat elke ochtend om 6 uur op.</i>