

Waarom zelf oefenen?

U heeft onlangs een beroerte (CVA) gehad. Het is heel belangrijk om snel met oefenen te beginnen. In de eerste 12 weken treedt namelijk het meeste herstel op. Het lijkt misschien vreemd om te gaan oefenen, terwijl u zich niet goed voelt en erg moe bent, maar het is wetenschappelijk bewezen dat dit werkt. Gelijk beginnen met oefenen helpt u met het herstel en om de dagelijkse dingen sneller weer te kunnen doen. Oefenen is belangrijk om uiteindelijk weer zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren.



Wat is een CVA?

CVA is de medische term voor een beroerte. CVA betekent 'ongeluk in de bloedvaten van de hersenen' (Cerebro Vasculair Accident). Dit is meestal een herseninfarct maar kan ook een hersenbloeding zijn. De gevolgen zijn voor iedereen verschillend. Er kunnen lichamelijke gevolgen zijn (halfzijdige

verlamming, niet goed kunnen lopen, de arm niet goed kunnen gebruiken of een scheve mond). Maar er kunnen ook minder zichtbare gevolgen zijn, zoals moeite met onthouden, plannen of spreken (afasie). Ook veranderingen in gedrag of emoties kunnen optreden (impulsiviteit, sneller huilen). Daarnaast komt vermoeidheid vaak voor.



Doe wat lukt

Door te oefenen werkt u aan het herstel van uw lichaam en van uw hersenen. Ook als u nog niet zoveel oefeningen kunt doen, heeft het wel zin om te oefenen. In het begin zijn de oefeningen misschien moeilijk. Laat u daardoor niet ontmoedigen, maar probeer het toch. Het heeft zelfs zin om een oefening in gedachten te doen.