

Hoe vaak oefenen?



3 x per dag 10 tot 20 minuten

Wij raden u aan 3 x per dag 10 tot 20 minuten te oefenen. Dit zal in het begin misschien niet meteen lukken. Dat is niet erg. Alle beetjes helpen.

Als u (op den duur) een druk revalidatie-programma krijgt, dan kunt u met uw fysiotherapeut of ergotherapeut bespreken hoeveel u daarnaast nog zelf oefent. Oefen in de eerste weken niet te intensief.

Voor uw herstel is het ook belangrijk voldoende rust te nemen. Na een beroerte hebben hersenen namelijk meer tijd nodig om prikkels te verwerken.

Het is belangrijk dat u ook thuis en in het weekend doorgaat met oefenen.

Raar maar waar: oefenen in gedachten werkt ook!

TIP Uw hersenen sturen uw bewegingen. Als u een bepaalde beweging een tijd lang niet maakt, vergeten de hersenen deze beweging. Het is bewezen dat het helpt om u voor te stellen dat u de beweging maakt. U doet de beweging in gedachten, zonder echt te bewegen. Hierdoor blijft het patroon van de beweging in uw hersenen bestaan. Als een oefening in het begin niet lukt, doe hem dan toch in gedachten. Want zelfs door oefeningen in gedachten te doen, werkt u aan uw herstel.

