

# RICHTLIJNEN VOOR LICHAAMSBEWEGING

voor volwassenen met ruggenmergletsel



[www.sciactioncanada.ca/guidelines](http://www.sciactioncanada.ca/guidelines)

## VOORWOORD

Deze richtlijnen zijn geschikt voor alle gezonde volwassenen met al dan niet traumatisch chronisch ruggenmergletsel, waaronder tetraplegie en paraplegie, ongeacht het geslacht, ras, etniciteit of sociaal-economische status. Volwassenen worden aangespoord om diverse lichamelijke activiteiten te beoefenen, die aangenaam en veilig zijn.

Naast uw gebruikelijke dagelijkse activiteiten moet u proberen de hele dag door op een gevarieerde manier actief te zijn.

Als u onlangs letsel heeft opgelopen, zwanger bent, neiging heeft tot autonome dysreflexie of andere medische problemen heeft, dan dient u uw gezondheidswerker te raadplegen over de voor u geschikte soorten en hoeveelheid lichaamsbeweging. Een gezondheidswerker is bijvoorbeeld een arts, een fysiotherapeut of een bevoegde trainer.

Om de richtlijnen veilig en progressief te bereiken is het beter om met kleine hoeveelheden lichaamsbeweging te beginnen en geleidelijk de tijd, frequentie en moeilijkheidsgraad ervan op te bouwen.

Voor aanzienlijke fitnessvoordelen zouden volwassenen met ruggenmergletsel het volgende moeten doen:

**2 maal per week ten minste 20 minuten matig tot zeer intense aerobe beweging, EN**

**2 maal per week krachttrainingsoefeningen, bestaande uit 3 series van 8-10 herhalingen van iedere oefening voor iedere belangrijke spiergroep.**

| Hoe...?              | Aerobe Activiteit  | Krachttrainingsactiviteit  |
|----------------------|--|--|
| <b>Hoe vaak?</b>     | <b>Tweemaal per week</b>   | <b>Tweemaal per week</b>   |
| <b>Hoe vaak?</b>     | Bouw uw activiteit geleidelijk op, zodat u tijdens iedere training ten minste 20 minuten aan aerobe beweging doet.   | Herhalingen zijn het aantal keren dat u een gewicht optilt en neerlaat.<br>Probeer 8-10 herhalingen voor iedere oefening. Dit geldt als 1 serie.<br>Bouw dit geleidelijk op tot 3 series van 8-10 herhalingen voor iedere oefening.            |
| <b>Hoe moeilijk?</b> | Deze activiteiten dienen matig tot zeer intens te worden uitgevoerd.<br>Matig intens: activiteiten die ietwat moeilijk aanvoelen, maar die u een tijd lang kunt volhouden zonder moe te worden.<br>Zeer intens: activiteiten waarbij u zich echt hard aan het werk voelt, bijna op uw maximale niveau, en die u niet erg lang kunt volhouden zonder moe te worden. | Kies een weerstand (vrije gewichten, kabelkatrollen, banden enz.) die zwaar genoeg is om net, maar wel veilig, 8-10 herhalingen van de laatste serie te kunnen afmaken.<br>Zorg ervoor dat u tussen iedere serie en oefening 1-2 minuten rust. |
| <b>Hoe?</b>          | Er zijn veel manieren waarop u dit doel kunt bereiken, zoals:<br>Bovenlichaamsoefeningen: rolstoeloefeningen, armfietsen, sport<br>Onderlichaamsoefeningen: Lopen op de loopband met ondersteuning van het lichaamsgewicht, fietsen<br>Oefeningen voor het hele lichaam: ligstepper, wateroefeningen   | Er zijn veel manieren waarop u dit doel kunt bereiken, zoals:<br>■ Vrije gewichten<br>■ Elastische weerstandsbanden<br>■ Kabelkatrollen<br>■ Gewichtapparaten<br>■ Functionele elektrische stimulatie  |