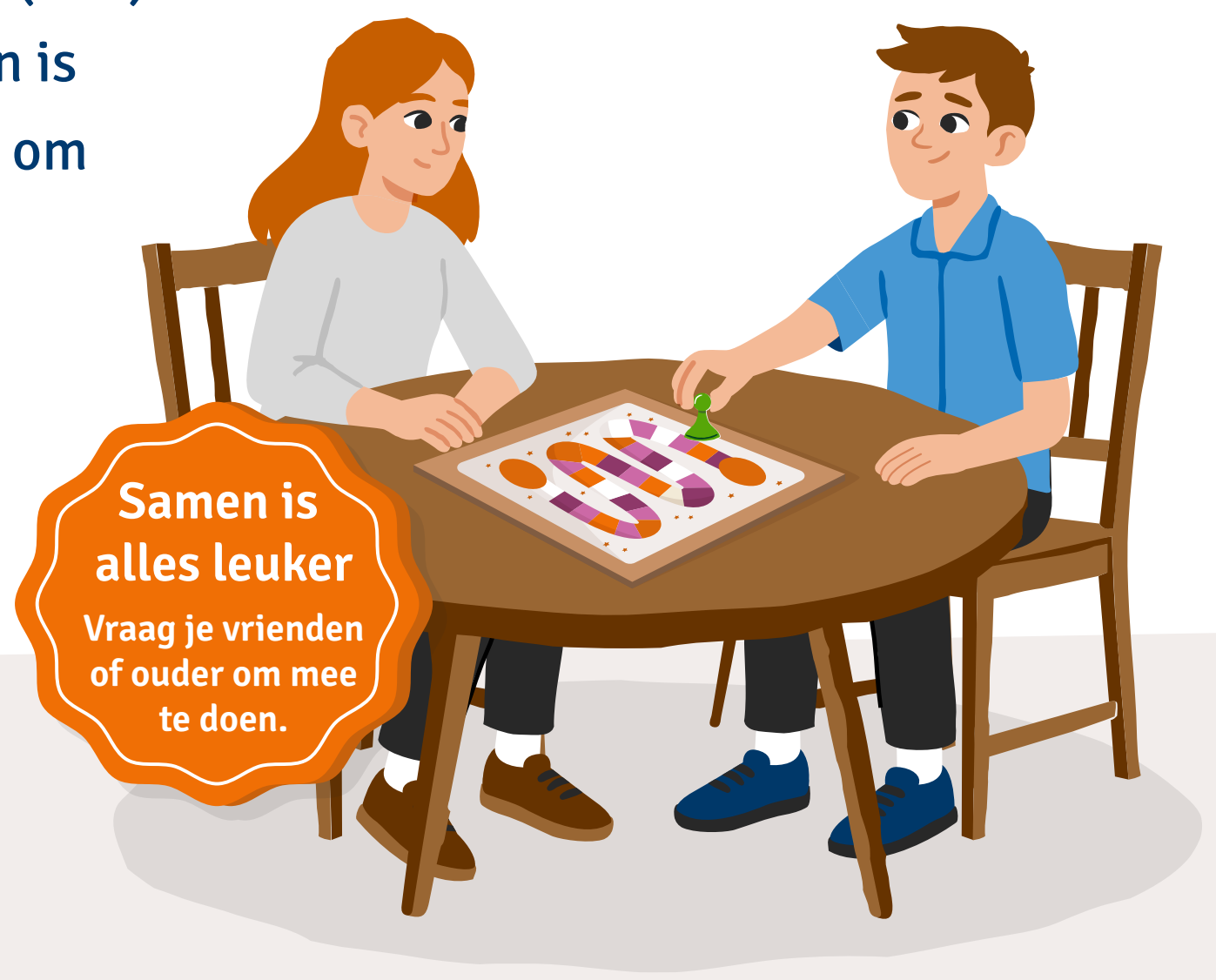


Tips om samen in beweging te blijven

Voor tieners van 12 jaar en ouder

Tijdens je behandeling van acute lymfatisch leukemie (ALL) kan je moeite krijgen met lopen en bewegen. Juist dan is het belangrijk dat je actief blijft. Want bewegen helpt om spieren sterk te houden of weer op te bouwen. De volgende tips kunnen je daarbij helpen.



1 Je hebt moeite met zitten en kan niet staan of lopen.



Probeer je zoveel mogelijk zelf aan- en uit te kleden.



Kom regelmatig omhoog van liggen naar zitten of zit even samen met iemand op de rand van je bed.



Ga met steun op bed of bank zitten om een boek te lezen, een spel te doen, te knutselen of te gamen.



2 Je kan zelf zitten, maar niet staan of lopen.



Speel zittend basketbal of voetbal. Dat kan ook met een ballon.



Eet aan tafel en smeer zelf je brood of schep zelf op. Doe ook spelletjes aan tafel.



Doe oefeningen terwijl je zit. Bijvoorbeeld: til je benen op en strek ze.



3 Je kan (met steun) een paar stappen zetten.



Loop kleine stukjes door het huis. Bijvoorbeeld van de bank naar de keuken of een rondje om de tafel. Dat kan ook achter een rolstoel.



Ga staan en weer zitten vanaf een stoel. Herhaal dit een paar keer.



Maak iets lekkers in de keuken, staand of zittend bij het aanrecht.



4 Je kan zelf lopen, maar hebt moeite met de trap, langere stukken en opstaan van de grond.



Oefen op- en afstappen, bijvoorbeeld op een stoeprand of de trap.



Ga thuis samen sporten. Zoek online naar een '7-minute workout'. Hou je van dansen? Zoek dan naar 'Just Dance'.



Ga met vrienden buiten wandelen en maak de afstand steeds iets groter. Of trap een balletje.

Elke beweging telt, hoe klein ook. Blijf bewegen op een leuke en haalbare manier. Heb je vragen of wil je dat een fysiotherapeut met je meedenkt? Neem contact op met je verpleegkundig specialist of arts in het Prinses Máxima Centrum.