



Hersencentrum

# Zit- en ligcomfort

# ALS patiënten- en naastendag

Dyta Teule, fysiotherapeut ALS team UMC-Utrecht

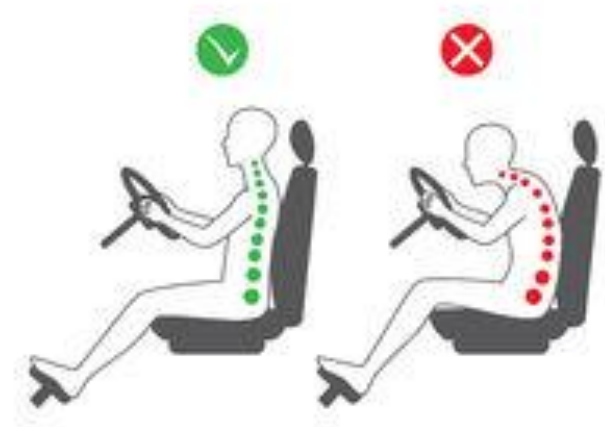
19 november 2022

# Waarom is zitten belangrijk?

Zitten is nodig om uit te rusten

Zitten kan herstellen

Ook in zit kun je energiebesparend, goed en veilig activiteiten uitvoeren



# Zitten en de problemen die kunnen voorkomen

Pijn

Vermoeidheid

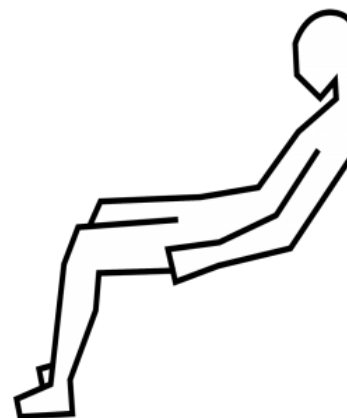
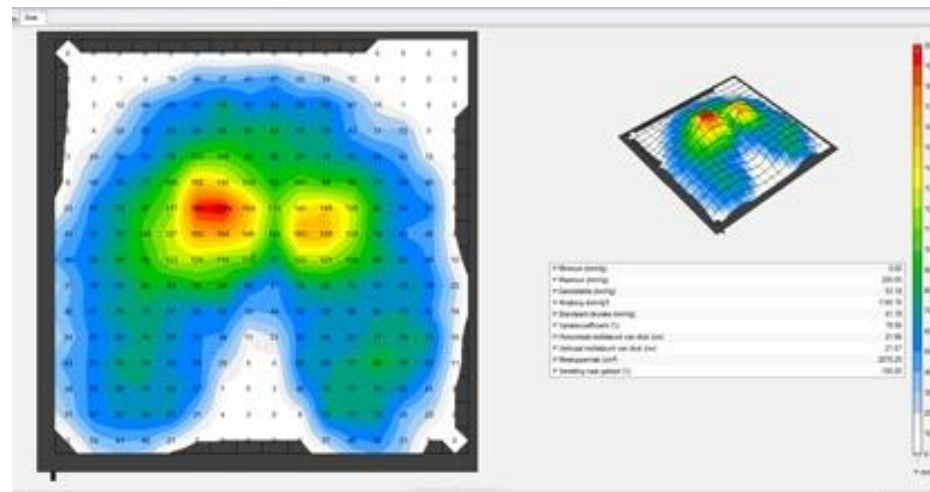
Drukplekken

Zitbalans missen

Te veel steun krijgen

Te weinig steun krijgen

Onderuitzakken/ scheefzakken



## Zitten doe je op:

- zitknobbels
  - Bovenbenen
  - Bil- en bovenbeenspieren
- 
- Het beste is wanneer de druk over een zo groot mogelijk oppervlakte is verspreid.
  - Keten in beweging: iets veranderen heeft effect op hele lichaam
    - Schuif eens 1 voet naar voren en weer terug
    - Maak je rug hol en bol.

# Het doel van het zitten bepaalt welke stoel je gebruikt

Actieve zit in trippelstoel/ zadelkruk



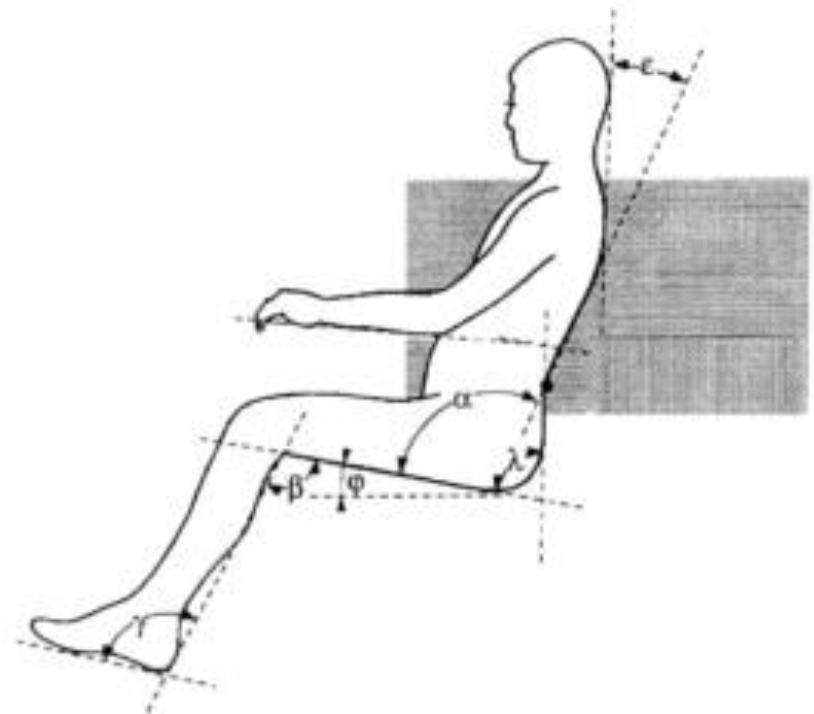
Meer passieve zit voor uitrusten / tv kijken

# Verschil tussen een actieve en een passieve zit

Actieve zithouding



Passieve zithouding



# Goed zitten

**De juiste zithoogte**

**De juiste zitdiepte**

**De juiste armsteun hoogte**

**De juiste ondersteuning onderrug**

**De juiste zithoek**

**De juiste verstelbewegingen**

**Beenondersteuning**

**Kantelverstelling- houding afwisselen!!**

**Gemakkelijk opstaan**



# Comfort is te halen uit:

Een goede maatvoering van de stoel

Zitkussens- volgende dia

Hoofdsteun

Armleuningen

Voetsteunen/ voetenbankje





**Er zijn heel veel kussens en hoofdsteunen:  
Vraag je behandelteam wat voor jou de beste keuze is.**



Een goede / adequate zithouding wordt bereikt als iemand het grootste gedeelte van de dag vanuit de (rol)stoel kan functioneren en een zithouding kan aannemen, waarbij huidproblemen en discomfort worden voorkomen en het mogelijk is om activiteiten te kunnen uitvoeren.

<https://www.checkjezit.nl>

[Welkom bij Thuis Als Thuis - hulpmiddelen voor ALS, PLS en PSMA \(thuis-als-thuis.nl\)](https://www.thuis-als-thuis.nl)

Stichting ALS op de weg: heeft ook stoelen in de uitleen

<https://www.als-centrum.nl>

# Liggen

Gemiddeld brengen we een groot deel van een etmaal liggend door. In lighouding is het belangrijk dat het lichaam kan ontspannen en uitrusten. Dit kan zijn tijdens de slaap in bed, maar ook tijdens een activiteit, bijvoorbeeld liggend op de bank, in een kantelbare stoel of in een rolstoel.



## Liggen is nodig

- Om te slapen
- Om te kunnen uitrusten

# Problemen bij liggen

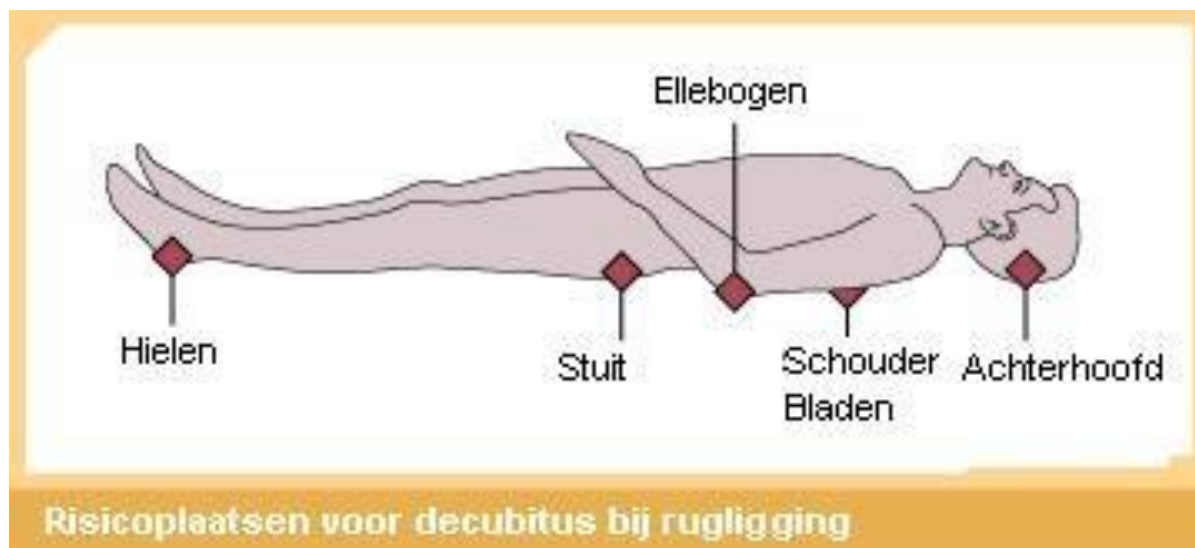
Pijn

Vermoeidheid

Drukplekken

Onderuitzakken

Ademhaling



# Zacht vs hard matras:

- Zacht matras is comfortabeler
- Hard matras maakt draaien in bed makkelijker
- Ook nog persoonlijke voorkeur



# Problemen bij liggen kunnen ook andere oorzaken hebben

- Door verminderde kracht in armen en benen gaat het verliggen en draaien in bed enz. moeilijker of alleen met hulp.
- Klachten als pijn, krampen, spasmen en speekselvloed kunnen goede rust verhinderen.
- Piekeren
- Bij mensen met ALS of PSMA kan door zwakte van de ademhalingsspieren een ineffectieve ademhaling ontstaan. Meestal begint dit tijdens het slapen.

# Antidecubitus matrassen

Anti-decubitus matrassen zijn drukverlagende matrassen die het ligcomfort vergroten.

- Ze verminderen de pijn tijdens liggen.
- Ze verkleinen de kans op doorligplekken (decubitus).

Er zijn twee soorten anti-decubitus matrassen.

## 1- Preventieve anti-decubitus matrassen

- Soft latex matras
- Traagschuim matras of hoog elastisch foam

## 2- Anti-decubitus matrassen

- Lucht oplegmatras
- Wisseldrukmatras



# Vergoedingen:

De zorgverzekering regelt de hulpmiddelen die u nodig heeft voor behandeling, verpleging, revalidatie en verzorging. Bijvoorbeeld een verstelbaar bed of een speciale matras als u langdurige bedrust nodig heeft.



# Websites met meer informatie

[Spierziekten Nederland: Informatie over zitten en liggen](#)

[Onafhankelijke informatie over hulpmiddelen - Vilans  
Hulpmiddelenwijzer](#)

