



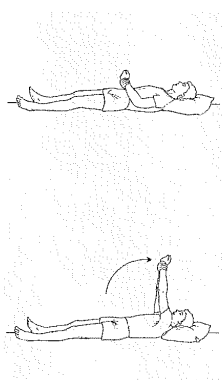
# Oefenprogramma revalidatie linkerzijde

Dit oefenprogramma ontvangt u van uw revalidatiearts. Oefen dit programma bij voorkeur 2x per dag. Oefeningen moet u pijnvrij kunnen doen, en adem door!

In de 'oefengids beroerte' kunt u nog aanvullende oefeningen met uitleg vinden. informatie staat op: <http://www.dehoogstraat.nl/images/products/279/snel-in-beweging-oefengids-beroerte.pdf>

## Schouder en arm oefeningen: linker arm

### Oefening 1



#### Uitgangshouding:

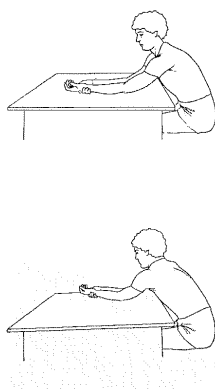
Ga liggen met een kussen onder het hoofd en de linker schouder. Pak met de rechter hand de linker pols. De linker handpalm richt u naar boven.

#### Uitvoering:

Breng beide armen rustig omhoog tot de handen naar het plafond wijzen. De linker elleboog blijft gestrekt. Beweeg de armen naar links en naar rechts, de heupen blijven op de grond liggen.

Herhaal 5 keer.

### Oefening 2



#### Uitgangshouding:

Ga aan een tafel zitten. Omvat met de rechter hand de linker pols. De handpalm richt u naar boven.

#### Uitvoering:

Schuif beide armen voorwaarts over de tafel. Ontspan. Ga dan naar de hoek rechts voor u. Ontspan.

Herhaal 5 keer.

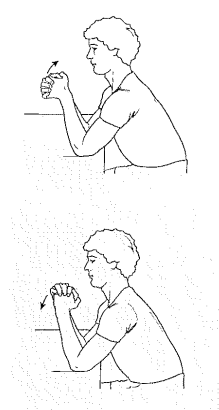
#### Variatie:

- Ga naar de andere hoeken.
- Leg in de rechter hoek het rechter oor op de rechter schouder en buig het bovenlichaam naar rechts.



## Schouder en arm oefeningen: linker arm

### Oefening 3



#### Uitgangshouding:

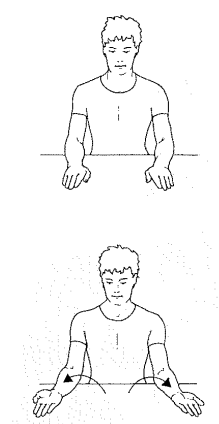
Ga aan een tafel zitten. Vouw de handen in de bidgreep met de linker duim boven. Zet de ellebogen op de tafel en houd de handen voor u.

#### Uitvoering:

Beweeg de gevouwen handen in de pols van u af en naar u toe. Let op dat de onderarmen niet mee bewegen. Houd 3 tellen vast.

Herhaal 5 keer.

### Oefening 4



#### Uitgangshouding:

Ga rechtop zitten. Leg de onderarmen op schouderbreedte op een tafel. De handruggen richt u naar boven.

#### Uitvoering:

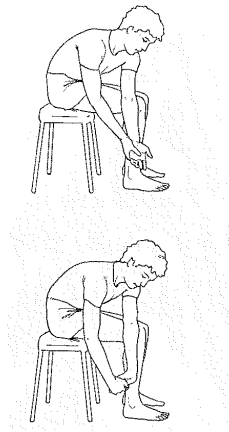
Draai de handpalmen omhoog. Houd het bovenlichaam stil en laat de ellebogen op tafel liggen. Houd 3 tellen vast. Ga weer terug.

Herhaal 5 keer.



## Schouder en armoefeningen: linker arm

### Oefening 5



#### Uitgangshouding:

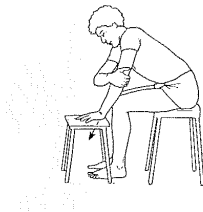
Ga zitten. Pak met de rechter hand de linker pols. De linker handpalm richt u naar boven. Buig voorover en leg de linker elleboog aan de buitenkant van de rechterknie.

#### Uitvoering:

Strijk met de rechter hand over de linker onderarm en hand. Streck de vingers van de linkerhand. Houd 5 tellen vast.

Herhaal 3 keer.

### Oefening 6



#### Uitgangshouding:

Ga zitten aan een laag tafeltje. Zet de linker hand op het tafeltje. De vingers richt u naar voren.

#### Uitvoering:

Pak met de rechter hand de linker elleboog vast. Houd hiermee de elleboog gestrekt terwijl u steunt op de linker arm. Let op dat dit geen pijn doet in de pols. Houd 5 tellen vast.

Herhaal 3 keer.



## Hoofd en romp oefeningen: linker been

### Oefening 1



#### Uitgangshouding:

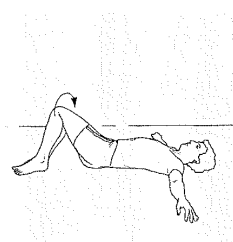
Ga op de rug liggen met een kussen onder het hoofd. Zet de benen gebogen neer. Vouw de handen in de bidgreep met de linker duim boven.

#### Uitvoering:

Breng beide knieën naar de borst en sla de gevouwen handen om de knieën. Til het hoofd op en breng de neus langzaam tussen de knieën. Blijf rustig doorademen. Houd 3 tellen vast en ga langzaam terug. Leg het hoofd neer en ontspan.

Herhaal 3 keer.

### Oefening 2



#### Uitgangshouding:

Ga met gespreide armen op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten zo dicht mogelijk bij het zitvlak.

#### Uitvoering:

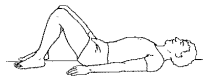
Leg de knieën rechts op de grond. Laat beide schouders op de grond liggen. Ontspan. Houd 3 tellen vast en beweeg de benen naar links.

Herhaal 5 keer.



## Hoofd en romp oefeningen: linker been

### Oefening 3



#### Uitgangshouding:

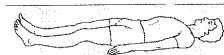
Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond.

#### Uitvoering:

Kantel het bekken door de buik- en bilspieren aan te spannen. Maak een bruggetje zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Houd de bovenbenen parallel. Houd 5 tellen vast en rol daarna wervel voor wervel af. Ontspan.

Herhaal 5 keer.

### Oefening 4



#### Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen. Leg de benen gestrekt op de grond.

#### Uitvoering:

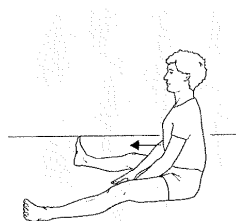
Buig de linker knie terwijl de hiel over de grond glijdt. De knie blijft recht naar boven wijzen. Houd 3 tellen vast en strek het been langzaam. Stop steeds even.

Herhaal 3 keer.



## Hoofd en romp oefeningen: linker been

### Oefening 5



#### Uitgangshouding:

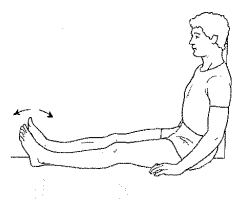
Ga op de grond zitten. Spreid de benen.

#### Uitvoering:

Beweeg de romp gestrekt naar voren totdat je spanning voelt aan de binnenkant van de bovenbenen. Let op dat het linker been rustig blijft liggen, dus niet naar binnen draait of buigt. Houd 3 tellen vast en ontspan.

Herhaal 5 keer.

### Oefening 6



#### Uitgangshouding:

Ga zitten met de benen gestrekt. Leun met de rug tegen de muur.

#### Uitvoering:

Trek de voeten zover mogelijk naar u toe. Ga terug en strek de voeten zover mogelijk van u af. Doe dit in een rustig tempo.

Herhaal 5 keer.

#### Variatie:

- Tegelijkertijd één voet strekken en één voet naar u toe trekken.



## Aanvullende oefeningen kuitspieren

### Oefening 1



#### Uitgangshouding:

Ga voor een muur staan en zet met één been een stap naar voren. Houd het achterste been gestrekt. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

#### Uitvoering:

Het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren, totdat de hiel omhoog komt. Duw dan de hiel naar achteren in de grond. Houd 15 tellen vast.

Herhaal de oefening 3 keer.

### Oefening 2



#### Uitgangshouding:

Ga voor een muur staan en zet met één been een stap naar voren. Buig het achterste been. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

#### Uitvoering:

Het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren, totdat de hiel omhoog komt. Duw dan de hiel naar de grond. Houd 15 tellen vast en ontspan.

Herhaal de oefening 3 keer.

### Oefening 3



#### Uitgangshouding:

Ga met de voeten op de onderste traprede staan of op een stevig boek en laat de hielen over de rand hangen.

#### Uitvoering:

Verplaats het lichaamsgewicht iets naar voren zodat de hielen naar beneden worden geduwd. Voel daarbij de spanning in de kuitspieren. Zorg zo nodig voor een steunpunt. Houd 15 tellen vast en kom weer terug.

Herhaal de oefening 3 keer.