



Algemene oefeningen

REP-band, Lenigheid, en kracht

In deze folder staan algemene oefeningen. Uw fysiotherapeut neemt met u door welke oefeningen voor u geschikt zijn. Er staan drie soorten oefeningen in dit boekje:

- Kracht en balans oefeningen (armen en benen)
- Rekoefeningen (hulpademhalingspijnen)
- Conditionele oefeningen

Er is voor deze drie onderdelen gekozen omdat goede lenigheid, kracht en conditie essentieel zijn voor behoud van uw kwaliteit van leven. Het aantal herhalingen per oefening is afhankelijk van mogelijkheden. Uw therapeut geeft u hierover adviezen .

Oefeningen voor verbetering van uw kracht en balans. Zorg ervoor dat u bij het krachtenzetten *goed* uitademt.

Oefening 1

Armen zijwaarts bewegen met elastiek

Uitgangshouding: Ga ontspannen zitten of staan. Steek uw armen vooruit, terwijl u de band vasthoudt.

Beweeg uw gestrekte armen langzaam naar buiten. Let erop dat u uw armen ook weer rustig naar elkaar toe beweegt. Houd het elastiek op spanning.
Herhaal dit 3 x 5-15



Oefening 2

Voer de oefening uit als hierboven, maar dan nu met de armen boven uw hoofd.
Herhaal dit 3 x 5-15





Oefening 3

Voer de oefening uit, als oefening 1, maar dan met de armen gestrekt naar beneden.
Herhaal dit 3 x 5-15



Oefening 4

Met elastiek arm schuin naar boven strekken.

Uitgangshouding: Ga ontspannen zitten of staan. Pak de uiteinden van de band vast en houd deze op heuphoogte.

Houdt de linker hand bij het heupbot en beweeg de rechter arm schuin omhoog.

Wissel links en rechts af.
Herhaal dit 3 x 5-15



Oefening 5

Strek de armen met het elastiek naar voren.

Uitgangshouding: Ga in de stoel zitten en sla het elastiek om de achterkant van de rugleuning van de stoel.

Beweeg beide armen naar voren en weer rustig terug. Het elastiek blijft op spanning.
Herhaal dit 3 x 5-15





Oefening 6

Schuine buikspieren.

Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.

Beweeg uw rechter elleboog en uw linker knie naar elkaar toe. Beweeg vervolgens weer terug naar beginpositie. Wissel links en rechts af.

Deze oefening kun u in de buik en in de rug voelen.

Herhaal dit 3 x 5-15



Oefening 7

Knielen naar de schuttershouding.

Uitgangshouding: staand, eventueel een stoel vasthouden.

Neem een grote stap voorwaarts en buig hierbij uw beide benen. Zorg ervoor dat u goed rechtop blijft staan en niet voorover buigt met uw rug. En ga weer terug naar de beginpositie.

Wissel links en rechts af.

Herhaal dit 3 x 5-15.



Oefening 8

Opstaan uit de stoel, zonder uw handen te gebruiken.

Uitgangshouding: Zit op het puntje van de stoel.

Ga staan zonder uw handen te gebruiken. Bij het teruggaan, probeert u dan net niet te gaan zitten. Houd uw rug zoveel mogelijk recht.

Herhaal 3 x 5-15





Oefening 9

Op 1 been staan.

Uitgangshouding: staand achter een (steverige) stoel.

Sta als een ooievaar op 1 been.
U kunt uw armen spreiden. De stoel is er om te voorkomen dat u valt.
Herhaal dit 3 x 5-15



Oefening 10

Been zijwaarts heffen.

Uitgangshouding: Staand achter een (steverige) stoel.

Beweeg uw been gestrekt zijwaarts. Houd eventueel de stoel vast voor uw evenwicht.
Herhaal dit 3 x 5-15.





Rekoefeningen van de hulpademhalingspierspiers Doe deze oefening rustig en adem bewust in en uit

Oefening 1

Handdoek oefening.

Uitgangshouding: Neem een strandlaken en rol deze stevig op. Zet deze eventueel vast met 2 elastiekjes. Leg het strandlaken in de lengte richting op uw bed en ga er overheen liggen.



Strek uw armen zo ver mogelijk langs uw oren uit.

Probeer dit 2 minuten vol te houden.



Oefening 2

Stoelleuning

Uitgangshouding: Ga ontspannen zitten op een stoel met rugleuning. Vouw vervolgens uw handen achter uw hoofd.

Strek u zo ver mogelijk over de stoelleuning naar achteren. Op de inademing gaat u achter over en bij de uitademing komt u weer naar voren.

Herhaal dit 3 x 5



Oefening 3

Rekken van de halsspieren

Uitgangshouding: Ga zitten en pak met uw linker hand de stoelzitting vast. Leg uw rechter hand over uw hoofd heen.

Beweeg nu uw hoofd naar rechts opzij en begeleid deze beweging met uw rechter hand. NIET TREKKEN

U voelt de rek van de spieren aan de linker kant van uw hals / nek.

Houd de rek 10-20 sec vast en ontspan weer.
Herhaal dit 3-5x





Oefening 4

Idem als oefening 3, met als toevoeging draai nu uw hoofd naar rechts en kijk schuin naar rechts achter boven.

Oefening 5

Idem als oefening 3 met als toevoeging, draai nu uw hoofd naar rechts voor en kijk schuin naar uw broekzak.

Oefening 6

Idem als oefening 3 met als toevoeging, draai nu uw hoofd naar links en kijk schuin naar links achter boven.





Conditionele oefeningen

Dit schema kunt u gebruiken om het wandelen en het fietsen (buiten of op de hometrainer) op te bouwen.

Rustig = BORG Geel, Tempo = BORG Groen, Stevig tempo = BORG Oranje

Fase 1

Week	2 minuten	1 minuut	totaal	=tijd
1	rustig	tempo	4x	12 min
2	rustig	tempo	4x	12 min
3	rustig	tempo	4x	12 min
4	rustig	tempo	4x	12 min

Fase 2

Week	2 minuten	30 sec	totaal	=tijd
5	rustig	stevig tempo	6x	12,5 min
6	rustig	stevig tempo	6x	12,5 min
7	rustig	stevig tempo	6x	12,5 min
8	rustig	stevig tempo	6x	12,5 min
9	rustig	stevig tempo	6x	12,5 min
10	rustig	stevig tempo	6x	12,5 min

Fase 3

Week	2 minuten	1 minuut	totaal	=tijd
11	tempo	rustig	5x	15 min
12	tempo	rustig	5x	15 min
13	tempo	rustig	5x	15 min
14	tempo	rustig	5x	15 min

Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontleen.

© Gelre ziekenhuizen
www.gelreziekenhuizen.nl