



Bewegen liggend

Bewegen is herstellen

Blijven bewegen voorkomt achteruitgang van conditie en spierkracht. Hieronder ziet u oefeningen die u op bed kunt uitvoeren. Uw fysiotherapeut of verpleegkundige neemt de oefeningen met u door en geeft aan hoe vaak u ze mag uitvoeren.

Oefening 1: Enkels bewegen

Trek de voet naar u toe en duw de voet van u af. Wissel van voet.



Oefening 2: Knie optrekken

Trek de knie naar u toe en strek de knie weer. Wissel van been.



Oefening 3: Bovenbeen spannen

Duw uw knieholtes in het bed.



Oefening 4: Been heffen

Til uw been gestrekt op en leg hem rustig weer neer. Wissel van been.





Oefening 5: Appels plukken

Breng uw beide armen omhoog en pluk denkbeeldig de appels van de boom.



Oefening 6: Bruggetje maken

Trek uw knieën op en zet uw voeten op het bed. Til nu uw billen van het bed.



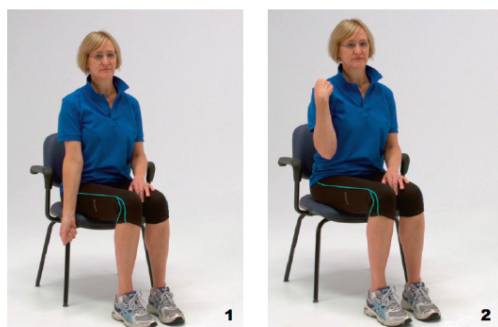
Bewegen zittend

Bewegen is herstellen

Blijven bewegen voorkomt achteruitgang van conditie en spierkracht. Hieronder ziet u oefeningen die u op de stoel kunt uitvoeren. Uw fysiotherapeut of verpleegkundige neemt de oefeningen met u door en geeft aan hoe vaak u ze mag uitvoeren.

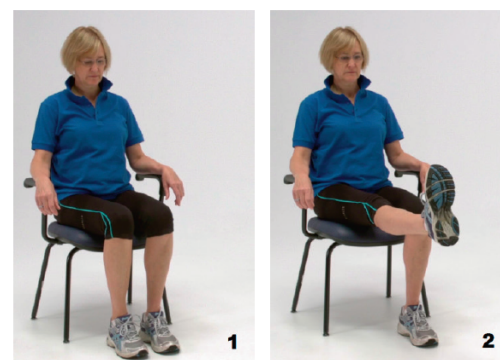
Oefening 1: Elleboog buigen

Buig uw elleboog en strek hem rustig weer uit. Wissel van arm.



Oefening 2: Knie strekken

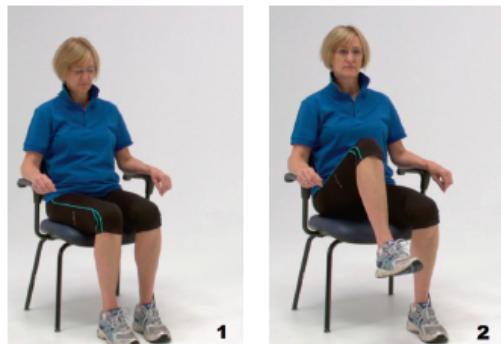
Strek uw knieën om en om uit.





Oefening 3: Knie heffen

Hef uw knieën om en om.



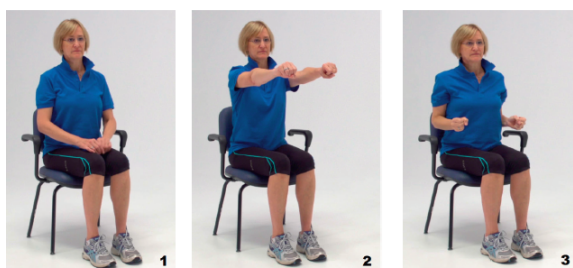
Oefening 4: Appels plukken

Beweeg de armen om en om omhoog.



Oefening 5: Roeien

Strek uw armen naar voren en buig de elleboog langs het lichaam alsof u roeit.



Oefening 6: Hakken/tenen

Til de hakken op en laat deze vervolgens weer langzaam naar de grond zakken. Til vervolgens de tenen op en laat deze weer langzaam naar de grond zakken. Wissel dit af.



en staand

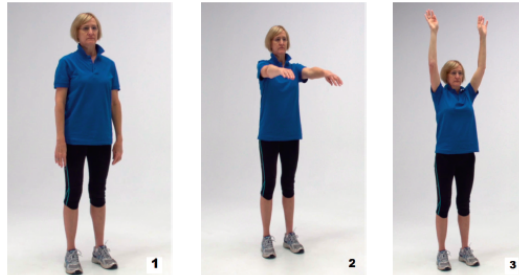
Bewegen is herstellen

Blijven bewegen voorkomt achteruitgang van conditie en spierkracht. Hieronder ziet u oefeningen die u staand kunt uitvoeren. Uw fysiotherapeut of verpleegkundige neemt de oefeningen met u door en geeft aan hoe vaak u ze mag uitvoeren.



Oefening 1: Armen heffen

Hef rustig uw armen omhoog en breng ze rustig omlaag. Houdt uw rug recht.



Oefening 2: Knie heffen

Hef uw knieën om en om tot heuphoogte.



Oefening 3: Been achter strekken

Strek uw been langzaam naar achter. Wissel van been.



Oefening 4: Op de tenen staan

Ga op uw tenen staan en beweeg rustig terug.



Oefening 5: Zijwaarts heffen been

Beweeg uw been langzaam zijwaarts en wissel van been.



Oefening 6: Ondiepe uitvalspas

Maak een kleine stap vooruit. Zak iets naar de grond en strek weer op. Wissel van been.

