



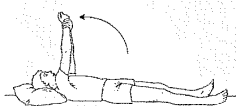
Oefenprogramma revalidatie rechterzijde

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: rechter arm

Oefening 1



Uitgangshouding:

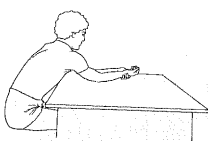
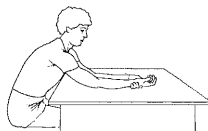
Ga liggen met een kussen onder het hoofd en de rechter schouder. Pak met de linker hand de rechter pols. De rechter handpalm richt u naar boven.

Uitvoering:

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

Herhaal 5 keer. Leg de armen dan langzaam neer en ontspan.

Oefening 2



Uitgangshouding:

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

Uitvoering:

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

Herhaal 5 keer.

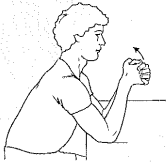
Variatie:

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



Schouder en arm oefeningen: rechter arm

Oefening 3



Uitgangshouding:

Ga aan een tafel zitten. Vouw de handen in de bidgreep met de rechter 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:

Hetzelfde als bij oefening 4.

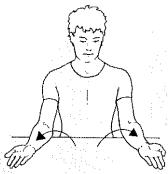
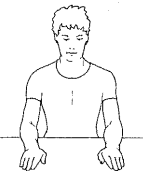
Uitvoering:

Beweeg de gevouwen handen naar links en naar rechts. Houd de handpalmen tegen elkaar. De ellebogen blijven op tafel.

Houd 3 tellen vast.

Herhaal 5 keer.

Oefening 5



Uitgangshouding:

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

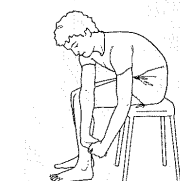
Uitvoering:

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 arm oefeningen: rechter arm

Oefening 6



Uitgangshouding:

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

Uitvoering:

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

Herhaal 3 keer.



Oefening 7



Uitgangshouding:

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

Uitvoering:

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

Herhaal 3 keer.



Hoofd en romp oefeningen: rechter been

Oefening 1



Uitgangshouding:

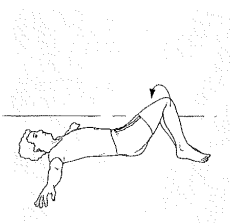
Ga op de rug liggen met een kussen onder het hoofd. Zet de benen gebogen neer. Vouw de handen in de bidgreep met de rechter duim boven.

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

Herhaal 5 keer.



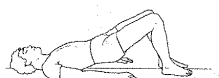
Hoofd en romp oefeningen: rechter been

Oefening 3



Uitgangshouding:

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

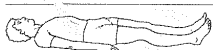


Uitvoering:

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:

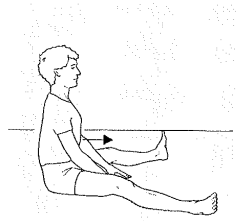
Buig de rechter knie terwijl de hiel over de grond glijdt. De knie blijft recht naar boven wijzen. Houd 3 tellen vast en strek het been langzaam. Stop steeds even.

Herhaal 3 keer.



Hoofd en romp oefeningen: rechter been

Oefening 5



Uitgangshouding:

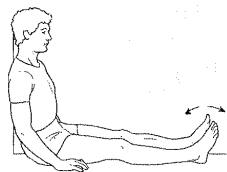
Ga op de grond zitten. Spreid de benen.

Uitvoering:

Beweeg de romp gestrekt naar voren totdat u spanning voelt aan de binnenkant van uw bovenbenen. Let op dat het rechter 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 je toe. Ga terug en strek de voeten zover mogelijk van je 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.