



# 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





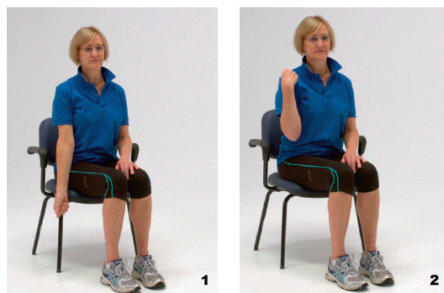
# Bewegen zittend

## 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.

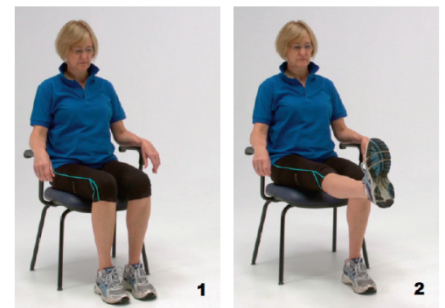
### Oefening 1: Elleboog buigen

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



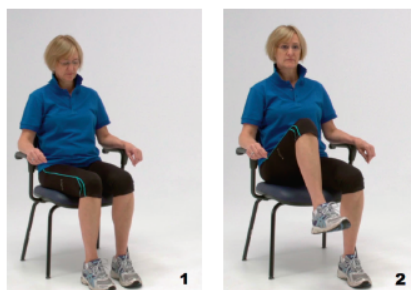
### Oefening 2: Knie strekken

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







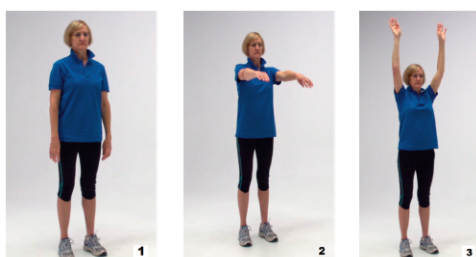
# en staand

## 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.

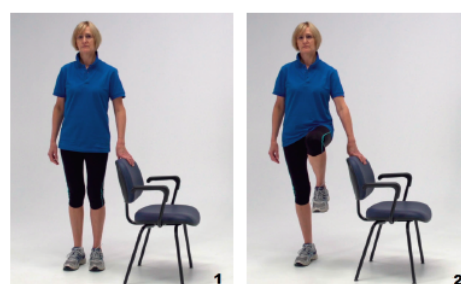
### Oefening 1: Armen heffen

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.

