

Beter in beweging

Beter in beweging



Uw fysiotherapeut heeft u oefeningen gegeven die u thuis kunt doen. Hier vindt u alle oefeningen die u kunt doen.

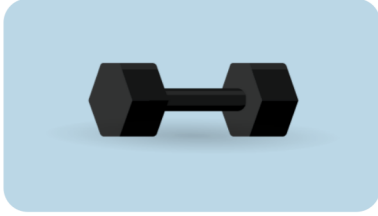
Wanneer en hoe vaak moet ik oefeningen?



Probeer de oefeningen meerdere keren per dag te doen, bijvoorbeeld voor elke maaltijd. Begin de eerste keer rustig en voer alle oefeningen 5 keer uit. Neem pauze als u moe wordt. Verzwaaar de oefeningen, als dit kan, naar 10 keer.

Voor het beste effect doet u de oefeningen minimaal 3 keer per dag.

Oefening zwaarder maken



Om een oefening zwaarder te maken kunt u gebruik maken van een gewichtje. Eventueel kunt ook gebruik maken van een flesje water.

Oefeningen in zitstand

Ga zitten op een stoel of bedrand.

Belangrijk: Als een oefening pijn doet, stop dan met de oefening en ga verder met een andere oefening.

Ellebogen buigen en strekken

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Knieën strekken

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Armen heffen (appels plukken)

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Knieën heffen

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Armen zijwaarts heffen

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Oefeningen in ligstand

Zet uw rugleuning eventueel iets omhoog

Belangrijk: Als een oefening pijn doet, stop dan met de oefening en ga verder met een andere oefening.

Voeten optrekken

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Het been strekken

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Knieën en heupen buigen

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Benen heffen

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Armen heffen (appels plukken)

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Bruggetje

Video voice-over

Geen voice-over tekst beschikbaar

Oefeningen in stand

Belangrijk: Als een oefening pijn doet, stop dan met de oefening en ga verder met een andere oefening.

Opstaan en zitten

Video voice-over

Neem plaats op de stoel en kom langzaam overeind om te staan. Daarna kunt u weer gaan zitten. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Knieën heffen

Video voice-over

Ga bij een stoel staan en houd u vast. Breng vervolgens uw knie in een hoek van 90 graden omhoog. Hef uw knie en laat deze daarna weer zakken. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Op uw tenen staan

Video voice-over

Ga bij een stoel staan en houd u vast. Ga op uw tenen staan en houd dit twee tot drie tellen vast. Steun daarna weer op uw hele voet. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Armen zijwaarts heffen

Video voice-over

Breng uw armen in een rechte lijn omhoog zover als u kunt. Houd dit even vast en breng uw armen weer naar beneden. Herhaal deze oefening een aantal keer.

Kniebuigingen

Video voice-over

Ga bij een stoel staan en plaats de voeten iets uit elkaar, zodat deze recht onder uw schouders staan. Buig rustig door uw knieën, alsof u wilt gaan zitten. Kom daarna weer overeind. Herhaal deze oefening een aantal keer.