Over oefenen in het ziekenhuis

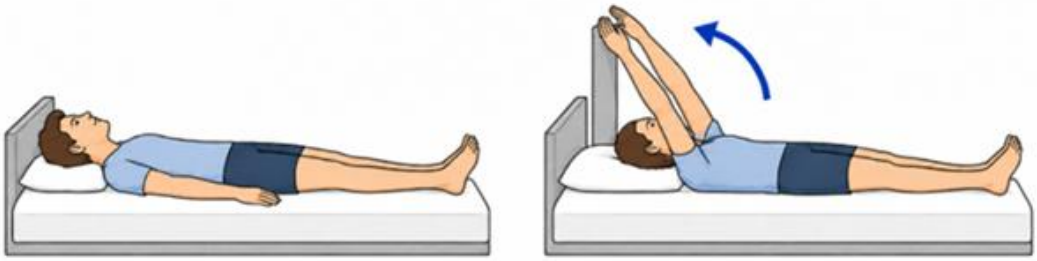
Blijft u bewegen als u in het ziekenhuis ligt? Dan herstelt u sneller en kunt u eerder naar huis. De oefeningen hieronder helpen u te bewegen in het ziekenhuis.

De meeste patiënten bewegen weinig als ze in het ziekenhuis liggen. Dit is slecht voor de spierkracht, conditie en de werking van de hersenen. Uit onderzoek en ervaring blijkt dat u eerder herstelt na een ziekenhuisopname als u meer beweegt. U maakt dan ook de kans kleiner op medische problemen zoals trombose, longontsteking of doorligplekken. Wij stimuleren u daarom om actief te zijn als u in ons ziekenhuis ligt. Zo gaat u ook sneller en fitter naar huis.

Oefeningen in bed

Oefeningen met de armen

1 Armen omhoog bewegen



Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt.
Beweeg uw armen zo ver mogelijk omhoog.
Kunt u bij het hoofdeinde van het bed? Tik dit dan met uw handen aan.

Doe **3 keer 10 herhalingen.** Neem na elke 10 herhalingen een minuut rust.

2 Appels plukken



Ga op uw rug liggen. Zet de rugleuning van het bed een beetje omhoog en strek uw benen.
Beweeg uw armen om de beurt omhoog.
Doe alsof u met uw hand een appel plukt.

Doe **3 keer 10 herhalingen**. Neem na elke 10 herhalingen een minuut rust.

Oefeningen met de benen

1 Voeten bewegen





Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt.
Beweeg uw voeten:

- naar voren, alsof u gas geeft
- naar achteren, alsof u remt

Houd uw voeten steeds 3 seconden in deze stand.

Doe **3 keer 10 herhalingen**. Neem na elke 10 herhalingen een minuut rust.

2 Bovenbeenspieren aanspannen



Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt.
Span de spieren van uw bovenbeen aan door uw knieholte in het matras te duwen.
Houd dit 3 seconden vast.

Doe **3 keer 10 herhalingen met elk been**. Neem na elke 10 herhalingen een minuut rust.

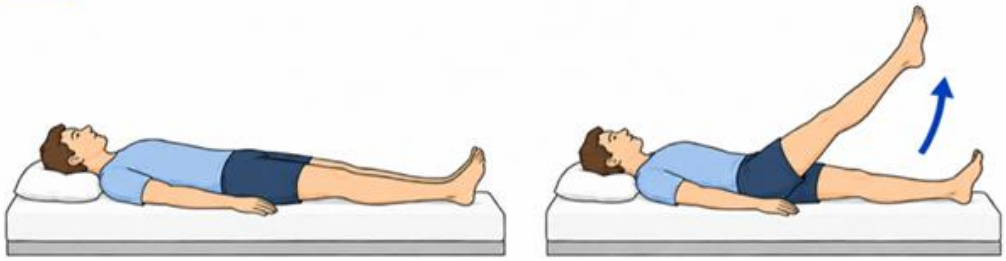
3 Knie buigen



Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt.
Buig 1 knie. Schuif uw voet daarbij over het bed naar uw billen.

Doe **3 keer 10 herhalingen met elk been**. Neem na elke 10 herhalingen een minuut rust.

4 Been optillen



Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt.
Til 1 been helemaal op van het bed.

Doe **3 keer 10 herhalingen met elk been**. Neem na elke 10 herhalingen een minuut rust.

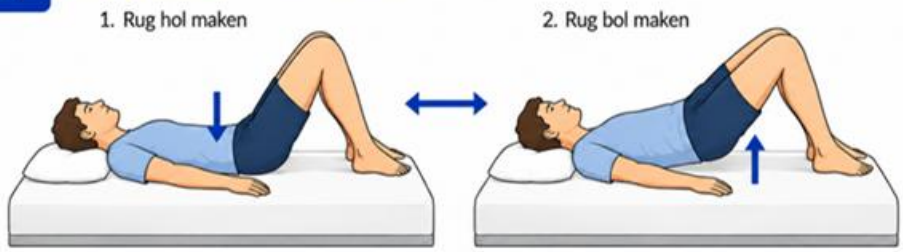
5 Knieën van links naar rechts bewegen



Ga op uw rug liggen. Buig uw knieën en zet uw voeten op het matras. Houd uw knieën bij elkaar.
Beweeg beide knieën samen van links naar rechts.

Doe **3 keer 10 herhalingen**. Neem na elke 10 herhalingen een minuut rust.

6 Rug hol / bol maken



Ga op uw rug liggen. Buig uw knieën en zet uw voeten op het matras.
Maak eerst uw rug hol. Maak daarna uw rug bol.

Doe **3 keer 10 herhalingen**. Neem na elke 10 herhalingen een minuut rust.

7 Bruggetje



Ga op uw rug liggen. Buig uw knieën en zet uw voeten op het matras
Til uw billen van het bed. Houd dit 1 tot 2 seconden vast. Laat uw billen daarna rustig weer op het bed zakken.

Doe **3 keer 10 herhalingen**. Neem na elke 10 herhalingen een minuut rust.