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 op een stoel

1 Appels plukken



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.

2 Draaien met uw bovenlichaam



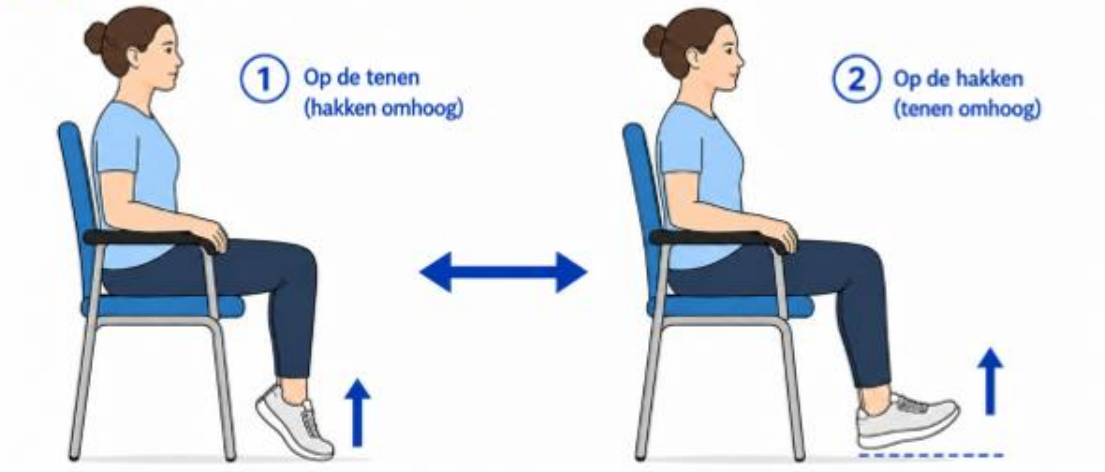
Leg uw handen op uw schouders.

Draai uw bovenlichaam rustig van links naar rechts.

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

Oefeningen met uw benen en voeten

1 Hakken–tenen beweging



Beweeg beide voeten heen en weer:

- ga eerst op uw tenen staan en doe uw hakken omhoog
- ga daarna op uw hakken staan en doe uw tenen omhoog

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

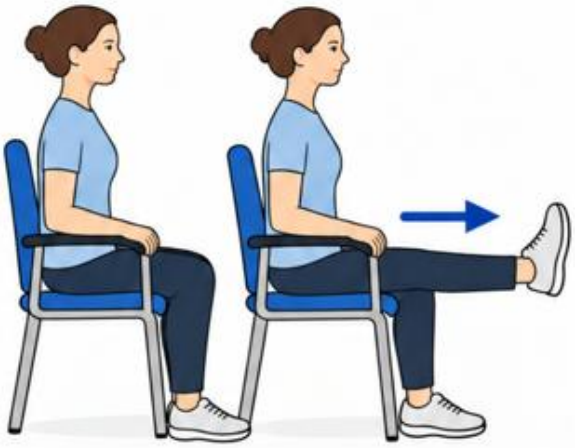
2 Been optillen



Til 1 been op door uw knie omhoog te bewegen.
Houd uw been even omhoog. Laat het daarna rustig zakken.

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

3 Been strekken



Strek 1 been door uw knie te strekken.
Houd uw been even gestrekt. Zet uw been daarna weer rustig op de grond.

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

4 Omhoog duwen vanuit de stoel



Leg uw armen op de armleuningen van de stoel.
Duw uzelf met uw armen omhoog. Strek uw armen, zodat uw billen van de stoel komen.
laat uw schouders zo laag mogelijk hangen.
Laat uzelf daarna rustig weer op de stoel zakken.

Doe deze oefening **3 keer per dag**. Doe elke keer **10 herhalingen**.