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 waarbij u staat

Zorg bij deze oefeningen altijd voor steun. Gebruik hiervoor het bed of een stoel.

1 Knie optillen

Zorg altijd voor steun van het bedeind of een stoel.



Ga voor het voeteneinde van het bed of achter een stoel staan.
Houd het bed of de stoel met 1 hand vast.
Til 1 knie omhoog en zet uw voet daarna rustig weer neer.

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

2 Op de tenen staan

Zorg altijd voor steun van het bedeind of een stoel.



Ga voor het voeteneinde van het bed of achter een stoel staan.
Houd het bed of de stoel met 2 handen vast.
Ga op uw tenen staan. Laat uw hakken daarna langzaam weer zakken.

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

3 Been naar achteren

Zorg altijd voor steun van het bedeind of een stoel.



Ga voor het voeteneinde van het bed of achter een stoel staan.
Houd het bed of de stoel met 2 handen vast.
Beweeg 1 been naar achteren. Zet het been daarna rustig weer terug.
Houd uw bovenlichaam hierbij rechtop.

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

4 Hakken naar de bil

Zorg altijd voor steun van het bedeind of een stoel.

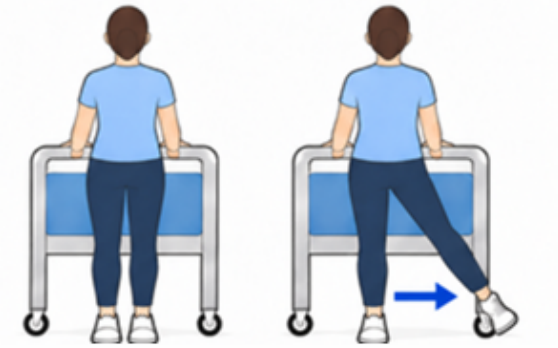


Ga voor het voeteneinde van het bed of achter een stoel staan.
Houd het bed of de stoel met 2 handen vast.
Buig 1 knie en beweeg uw hak naar uw bil. Zet uw voet daarna rustig weer neer.

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

5 Been opzij bewegen

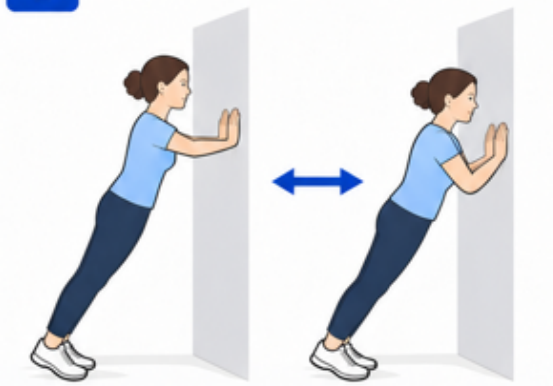
Zorg altijd voor steun van het bedeind of een stoel.



Ga voor het voeteneinde van het bed of achter een stoel staan.
Houd het bed of de stoel met 2 handen vast.
Beweeg 1 been opzij. Zet het been daarna rustig weer terug.
Houd uw bovenlichaam hierbij stil.

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

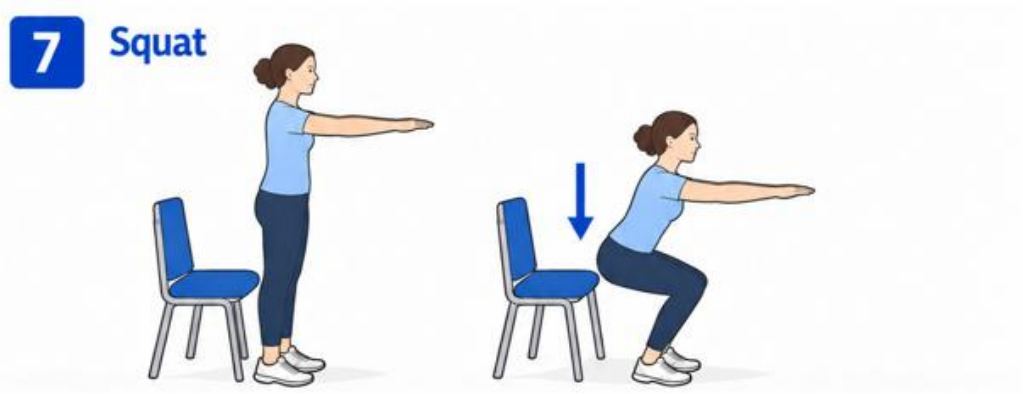
6 Opdrukken tegen de muur



Zet beide handen tegen de muur. Houd uw handen op schouderhoogte.
Zorg ervoor dat ze even ver uit elkaar staan als uw schouders.
Zet uw voeten ongeveer 1 meter van de muur.
Buig uw ellebogen en beweeg uw lichaam naar de muur. Strek daarna uw armen weer.

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

7 Squat



Ga rechtop voor een stoel staan. Zet uw voeten een beetje uit elkaar.
Breng uw armen naar voren. Dit helpt om uw evenwicht te bewaren.
Buig rustig door uw knieën, alsof u op de stoel gaat zitten. Kom daarna weer rechtop staan.

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