Blijf sterk
en in beweging thuis

Na een ziekenhuisopname bent u misschien wat zwakker geworden. Met kleine stappen kunt u weer sterker worden.



Elke dag een stapje is winst!

Wat kunt u zelf doen?

+ **Beweeg elke dag een beetje.**
  Elke stap telt.
+ **Sta elk uur even op.**
  Loop een klein stukje.
+ **Eet en drink op vaste tijden.**
  Dat geeft u energie.
+ **Neem rust, maar blijf actief.**
  Korte rust is goed.
+ **Vraag hulp als dat nodig is.**
  U hoeft het niet alleen te doen.

Hulp van anderen

+ Familie helpt met dagelijks dingen.
+ Buren kunnen even langskomen of helpen.
+ Zorgverleners helpen u op weg naar meer kracht.

Scan de code
voor hulp bij bewegen bij u in de buurt. →

Of kijk op:
www.defysiotherapeut.com

Samen werken we aan uw herstel en kracht.

H+ MC
Wij wensen u een goed herstel!

Oefeningen voor elke dag

1 Sta op van stoel



Uitleg: Sta op en ga weer zitten. Gebruik uw handen als dat nodig is.

Herhalingen: 5 tot 10 keer

Let op: Zet de stoel tegen de muur.

2 Been zijwaarts optillen



Uitleg: Houd een stoel vast. Til uw been opzij en terug.

Herhalingen: 5 tot 10 keer per been

Let op: Blijf rechtop staan.

3 Op tenen staan



Uitleg: Houd een stoel vast. Kom op uw tenen en zak terug.

Herhalingen: 5 tot 10 keer

Let op: Beweeg rustig.

4 Op één been staan



Uitleg: Houd een stoel vast. Til één voet op en blijf staan.

Herhalingen: 5 tot 10 seconden per been

Let op: Stop als u zich onzeker voelt.

Belangrijk
Doe de oefeningen 5 tot 10 keer.
U moet inspanning en vermoeidheid voelen.
Zo wordt u stap voor stap sterker.

Kleine stappen vandaag, meer kracht morgen.