

Beweegoefeningen

Doel:

behouden en verbeteren van de beweeglijkheid.

Met de armen/handen:

- Vouw uw handen en strek uw armen tot boven het hoofd en herhaal dit 10x
- Strek uw armen uit en maak een beweging van buiten naar binnen en herhaal dit 10x
- Leg uw handen en vingers tegen elkaar aan voor de borst, duw 5 seconden en herhaal dit 10x
- Draai 10 rondjes met de polsen
- Buig en strek de elleboog 10x

Met de benen:

- Strek uw linker been, houd 5 tellen vast en herhaal dit 10x
- Til 10x uw linker knie op
- Draai 10 rondjes met de linker voet
- Strek uw rechter been, houd 5 tellen vast en herhaal dit 10x
- Til 10x uw rechter knie op
- Draai 10 rondjes met de rechter voet

Indien mogelijk de oefeningen aan het begin en aan het eind van de dag uitvoeren.

De genoemde aantallen zijn een indicatie. Lukt dit niet, geen probleem. Alle beweging die u kunt doen is goed!

Bij vragen kunt u via de verpleging contact opnemen met de fysiotherapeut.

Kijk voor de instructiefilm op: www.nijsmellinghe.nl/oefeningenfysiotherapie.