

Trainingsoefeningen

Buigen en strekken van de ellebogen vanuit een zijwaartse positie	2
Met gestrekte armen voorwaarts heffen	2
Buigen en strekken van de ellebogen	3
Zijwaarts heffen met gestrekte armen	3
Zitten en staan	4

Het doel van deze trainingsoefeningen is het optimaliseren en behouden van de spierfunctie in zit of stand.

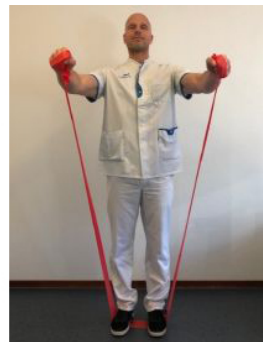
Herhaal iedere oefening tussen de 3 tot maximaal 15 keer.
Voer de oefeningen drie keer per dag uit en bouw het rustig op.

Buigen en strekken van de ellebogen vanuit een zijwaartse positie

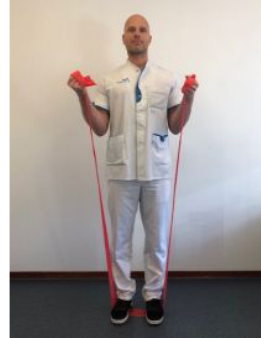


2

Met gestrekte armen voorwaarts heffen

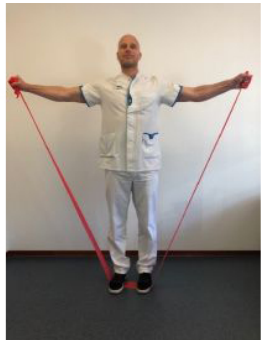


Buigen en strekken van de ellebogen



Zijwaarts heffen met gestrekte armen

3



Zitten en staan

Dit kan met en zonder handen.



4

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

Kijk hier voor de instructiefilm:

