

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.

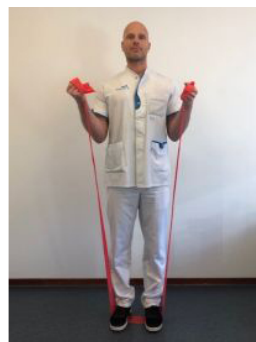
Buigen en strekken van de ellebogen vanuit een zijwaartse positie



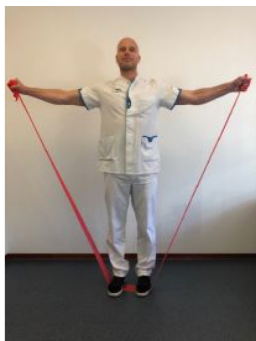
Met gestrekte armen voorwaarts heffen



Buigen en strekken van de ellebogen



Zijwaarts heffen met gestrekte armen



Zitten en staan

Dit kan met en zonder handen.



4

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

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