

# 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

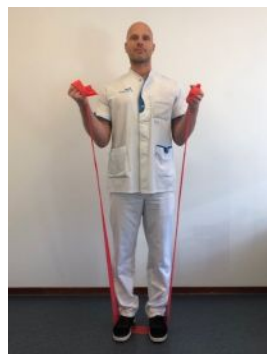
2



## Met gestrekte armen voorwaarts heffen



## Buigen en strekken van de ellebogen



3

## 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](http://www.nijsmellinghe.nl/oefeningenfysiotherapie)