



## Oefening 1 Elleboog buigen en strekken

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
2. Buig uw elleboog.
3. Strek vervolgens rustig uw elleboog.
4. Wissel van arm en herhaal 10x, bij voorkeur 3x per dag.





## Oefening 2 Knie strekken

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
2. Strek uw knie, trek de tenen naar u toe en houd deze positie 10 seconden vast.
3. Wissel van been en herhaal 10x, bij voorkeur 3x per dag.





## Oefening 3 Appel plukken.

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
2. Beweeg beide armen om en om omhoog en probeer nu een denkbeeldige appel te plukken.
3. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.





## Oefening 4 Knie heffen

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
2. Maak nu stappen op de plaats, terwijl u zit.
3. Til de voeten om de beurt op, waarbij de knieën ook omhoog komen.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.





## Oefening 5 Ontspanning.

Ter ontspanning kunt u na het uitvoeren van de oefeningen een korte ademhalingsoefening doen.

1. Ga hiervoor comfortabel zitten.
2. Adem rustig in en adem vervolgens rustig en diep uit.
3. Herhaal dit een aantal keer totdat u merkt dat de ademhaling rustiger wordt.

Bij vragen voor fysiotherapie graag doorgeven aan verpleegkundigen zodat wij contact met u kunnen opnemen.

Succes met oefenen!