

Fysiotherapie

OEFENINGEN BIJ ONDERBEEN AMPUTATIE



Probeer onderstaande oefeningen dagelijks 3x per dag te doen. Wanneer de oefeningen makkelijk uit te voeren zijn, kunt u het aantal herhalingen opbouwen.



Oefening 1

Ga op uw niet-geopereerde zij liggen en probeer de stomp zo ver mogelijk naar achter te bewegen zodat u uw heup goed strekt en span de bilspier hierbij aan. Herhaal dit 10X.

Oefening 2

Ga op uw niet-geopereerde zij liggen en til de stomp zijwaarts op. Herhaal dit 10X.



Oefening 3

Ga op uw rug liggen, zet uw niet-geopereerde been gebogen op bed en probeer uw billen op te tillen (maak een "bruggetje"). Herhaal dit 10X.

Oefening 4

Probeer op uw buik te gaan liggen. Bouw de duur hiervan op tot 20 min. per keer.

Oefening 5

Ga in een (rol)stoel met armleuningen zitten, zet de handen op de armleuningen en duw uzelf omhoog zodat de armen strekken en de billen van de zitting af komen. Herhaal dit 10X.

Oefening 6

Ga in een (rol)stoel met armleuningen zitten. Strek uw goede been uit en houdt even vast. Herhaal dit 10 x.

Oefening 7

Ga rechtop staan, bijv. aan het voeteneind van uw bed, en breng de stomp zo ver mogelijk naar achter zodat uw heup goed strekt en span de bilspier goed aan. Herhaal dit 10X.

Oefening 8

Ga rechtop staan, bijv. aan het voeteneind van uw bed, en til de stomp zijwaarts op. Herhaal dit 10X.

PARAMEDISCHE DIENST (FYSIOTHERAPIE)

Telefoon 📞 0344-674336

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

