



Oefening 1 Knieën in het matras duwen

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Duw nu de knieholte in het matras en houd dit 10 seconden vast.
3. Ontspan en wissel van knie.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.





Oefening 2 Enkels bewegen

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Trek één voet naar u toe en houd dit 5 seconden vast.
3. Ontspan en wissel van voet.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.





Oefening 3 Appels plukken

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
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 en heup buigen

1. Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
2. Schuif uw voet richting uw bil en buig hierbij vanuit uw heup en knie.
3. Probeer uw voet zo dicht mogelijk naar u toe te schuiven.
4. Beweeg rustig terug en wissel van been.
5. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.





Oefening 8 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!