ijsselland ziekenhuis

Beweegoefeningen in zit / stoel (8 oefeningen)

Als zorgverleners willen wij u aanmoedigen om tijdens uw ziekenhuisopname zoveel mogelijk actief te blijven.
Weinig bewegen leidt tot een flink verlies van belangrijke lichaamsfuncties zoals vermindering van concentratie, spierkracht en uithoudingsvermogen.
Door meer te bewegen herstelt u sneller en is er minder kans op complicaties zoals trombose, doorligplekken of longontsteking.

Probeer onderstaande oefeningen **3x per dag** uit te voeren.
Merkt u dat de oefeningen licht aanvoelen?

- ✓ Dan kunt u het aantal herhalingen verhogen door bijvoorbeeld 3 series van de oefeningen te doen.
- ✓ Of pas de suggestie toe die onder de oefening staat.

U hoeft niet álle oefeningen te doen.
Zoek er een aantal uit die u voldoende uitdagen.

In verband met de isolatiemaatregel komt de afdeling fysiotherapie zo min mogelijk op uw kamer.
Daarom hebben wij belangrijkste oefeningen voor u beschreven en met foto's toegelicht.

Begrijpt u een oefening niet?
Dan mag u ons altijd bellen.
Toestel 5155

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





Maak deze oefening zwaarder door een elastiek te gebruiken of door een gewicht vast te houden (bijvoorbeeld een flesje water).



Oefening 2 Appels 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





Maak deze oefening zwaarder door in beide handen een gewicht vast te houden (bijvoorbeeld een flesje water).



Oefening 3 Armen zijwaarts heffen

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
2. Breng één of beide armen in een rechte lijn zijwaarts omhoog, zover als u kan.
3. Breng uw arm(en) weer langzaam terug naar startpositie (niet laten vallen).
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.





Maak deze oefening zwaarder door in beide handen een gewicht vast te houden (bijvoorbeeld een flesje water).

Oefening 4 **Roeibeweging**

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed.
2. Bal uw vuisten en strek uw armen voorwaarts.
3. Beweeg de armen vervolgens weer naar u toe, met de ellebogen in de zij.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.







Oefening 5 Draaien van uw rug

1. Ga zitten op een stoel of op de rand van het bed en kruis uw armen voor de borst.
2. Draai rustig één kant op en kijk over uw schouder mee naar achteren.
3. Beweeg rustig en draai door naar de andere kant.
4. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.







Oefening 6 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.







Deze oefening kunt u verzwaren door een elastiek om de stoelpoot én om uw been te bevestigen.

Voer de oefening verder uit zoals hierboven beschreven staat

Oefening 7 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.







Maak de oefening leuker door af te wisselen met de volgende 3 variaties:

1. Houd uw been een paar tellen in de lucht.
2. Stamp met uw voeten op de vloer.
3. Kruis uw been over de ander, zet hem weer terug op de grond en wissel van been.

Oefening 8 Benen scharen

1. Ga rechtop zitten in een stoel en strek beide benen.
2. Maak vervolgens een scharende beweging door uw benen om en om te kruisen.
3. Herhaal deze beweging 10x, bij voorkeur 3x per dag.







U ontvangt deze instructies -via onze fysiotherapeuten- ook **digitaal** op uw mailadres.