

Oefeningen tijdens en na uw ziekenhuisopname

Opbouwen van uw conditie is belangrijk voor een snel herstel. Door oefeningen te doen helpt u mee aan een snel herstel. Deze oefeningen kunt u zowel in het ziekenhuis als thuis doen.

Hoe vaak gaat u oefenen?

- Doe deze serie oefeningen 1 tot 2 keer per dag.
- Bespreek met uw fysiotherapeut het aantal herhalingen per oefening.
- Stop met een oefening bij pijn, klachten of als u te moe wordt.

Oefenmateriaal

Via de verpleegkundige kunt u om oefenmateriaal vragen van de afdeling fysiotherapie.

Heeft u vragen of opmerkingen over de oefeningen? Bespreek deze dan met de fysiotherapeut.

Oefeningen voor de beenspieren

□ Enkel-pompoefening

Waarom

Het in beweging houden van uw kuitspieren.

Hoe

- Houd de benen recht en plat op het bed.
- Beweeg de voet in een vloeiende beweging van u af en weer naar u toe.

Aantal herhalingen: _____



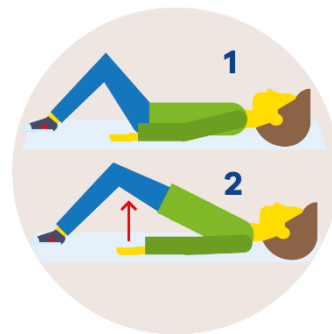
□ Bekkenbrug maken

Waarom

Het oefenen van uw beenspieren en bilspieren en de stabiliteit rond uw bekken.

Hoe

- Buig beide benen en zet ze stevig neer.
- Druk de billen omhoog zodat ze helemaal loskomen van het bed. Houd dit even vast en laat de billen weer langzaam zakken.



Aantal herhalingen: _____

□ Knie buigen en knie strekken

Waarom

Het oefenen van spierkracht en bewegelijkheid van de benen.

Hoe

- Ga zitten, met uw knieën gebogen.
- Strek uw knie zo ver mogelijk en houd dit een seconde vast.
- Ondersteun, zo nodig, met uw andere been.
- Buig vervolgens uw been weer.
- Wissel af tussen het linkerbeen en rechterbeen.



Aantal herhalingen: _____

□ Oefenen van uw bilspieren/heupstrekkers

Waarom

Versterken van de bilspieren.

Hoe

- Ga bij een stoel of tafel staan.
- Steun met uw handen op de stoel/tafel.
- Strek uw been, gestrekt, naar achteren.
- Breng het been vervolgens weer rustig terug naast het andere been.
- Wissel af tussen het linkerbeen en rechterbeen.



Aantal herhalingen: _____

□ Oefenen van de spierkracht van de kniebuigers

Waarom

Het versterken van uw kniebuigers.

Hoe

- Ga bij een stoel of tafel staan.
- Steun met uw handen op de stoel/tafel.
- Beweeg uw hak richting uw bil, tot dat u niet verder kunt bewegen.
- Probeer niet verder door te gaan.
- Laat vervolgens uw voet weer rustig terugzakken naast uw andere voet.
- Wissel af tussen uw linkerbeen en rechterbeen.

- **Aantal herhalingen:** _____



□ Oefenen van uw heupbuigers

Doel:

Het versterken van uw heupbuigers.

Uitvoering:

- Ga in een stoel zitten, met beide voeten naast elkaar.
- Trek uw knie (zo ver mogelijk) op.
- Laat vervolgens uw knie weer rustig terugzakken.
- Wissel af tussen uw linkerbeen en rechterbeen.

- **Aantal herhalingen:** _____



□ Gaan staan en gaan zitten

Waarom

Het oefenen van de spieren die u nodig heeft bij het gaan staan en gaan zitten.

Hoe

- Ga zitten in een stoel.
- Verplaats uw gewicht naar voren en strek uw knieën. Neem zo nodig steun of de leuning van de stoel of de tafel.
- Ga vervolgens weer rustig zitten en schuif de stoel aan.
- Zonder steun van leuning is zwaarder dan met steun van de leuning.

- **Aantal herhalingen:** _____



□ Oefenen van trap opstappen en afstappen

Waarom

Oefenen van het opstappen en afstappen van een trap.

Hoe

- Zet uw voet op de eerste trede.
- Stap op de volgende trede.
- Stap vervolgens weer terug.
- Wissel het linkerbeen en rechterbeen af.

- **Aantal herhalingen:** _____



Oefeningen voor de armspieren

□ Opdrukken tegen de muur

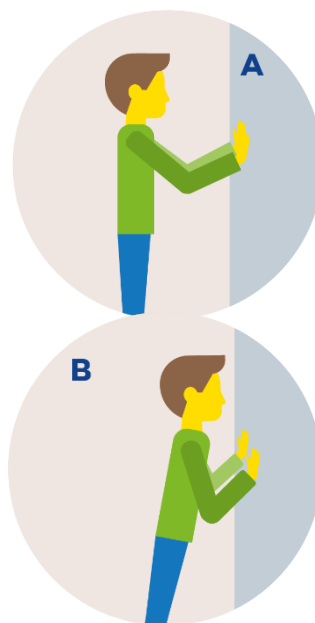
Waarom:

Het versterken van de spieren van uw bovenarmen

Hoe

- Ga op ongeveer een armlengte afstand, bij een muur staan.
- Zet uw handen, ongeveer op schouderhoogte, tegen de muur.
- Buig uw armen en beweeg uw gezicht richting de muur, druk vervolgens weer weg en strek uw armen.
- U kunt de oefening zwaarder maken door verder van de muur af te gaan staan.

- **Aantal herhalingen:** _____



□ Opduwen uit de stoel

Waarom

Het versterken van uw armstekkers

Hoe

- Ga zitten in een stoel met leuning.
- Zet uw beide handen stevig op de leuning naast u.
- Duw uzelf omhoog, uit de stoel.
- Gebruik eventueel de kracht in uw benen om de beweging te ondersteunen.

- **Aantal herhalingen:** _____



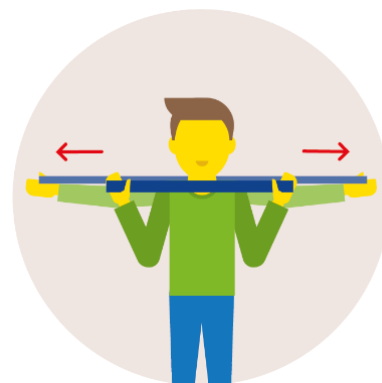
□ Armen strekken, met dynaband

Waarom

Versterken van uw armspieren en schouderspieren.

Hoe

- Pak de twee uiteinden van de dynaband in uw beide handen.
- Beweeg de handen op borsthoogte uit elkaar, waarbij u de dynaband op spanning brengt.
- Breng vervolgens de handen weer rustig naar elkaar toe.
- Deze oefening kan ook zittend op een stoel of in bed worden uitgevoerd.



Aantal herhalingen: _____

□ Oefeningen voor de biceps, met dynaband

Waarom

Het versterken van uw biceps en de andere armbuigers.

Hoe

- Ga zitten in een stoel.
- Bevestig de dynaband aan de stoelpoot.
- Strek uw arm.
- Pak het uiteinde vast in uw hand.
- Beweeg uw hand richting uw schouder (buig de arm).
- Beweeg vervolgens weer rustig terug naar de beginpositie.
- Deze oefening kan eventueel ook in bed worden uitgevoerd.



Aantal herhalingen: _____

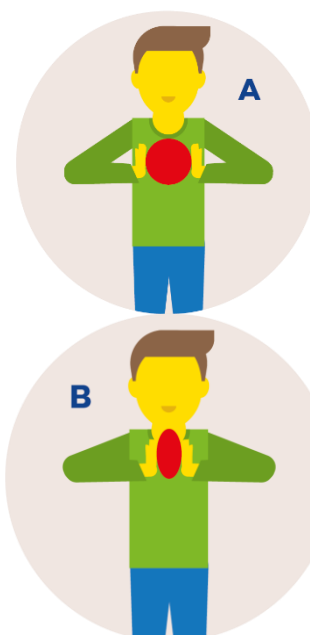
□ Oefening voor de borstspieren, met bal

Waarom

Het versterken van de borstspieren en armspieren.

Hoe

- Neem de bal tussen uw beide handen.
- Beweeg de ellebogen uit elkaar.
- Duw de bal samen, voor uw borst.
- Deze oefening kunt u eventueel ook in bed doen



Aantal herhalingen: _____

□ Oefening voor de schouderspieren, met en zonder gewichtjes

Waarom

Het versterken van de schouderspieren en armspieren

Hoe

- U kunt de oefening met en zonder gewichtjes uitvoeren.
- Start met uw handen naast uw schouders en uw ellebogen naar buiten gedraaid.
- Duw uw handen tot boven uw hoofd.
- Laat de handen vervolgens weer zakken tot de beginpositie.
- Herhaal de beweging.
- Deze oefening kunt u eventueel ook in bed doen.



- **Aantal herhalingen:** _____

Bewegen na de opname

- U kunt de oefeningen die in deze folder staan ook voortzetten na uw ziekenhuisopname.
- We adviseren u ook om ten minste 5 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben (Nederlandse Norm Gezond Bewegen). Denk bijvoorbeeld aan wandelen, fietsen of 'Nederland in beweging'.
- Kinderen, jongeren en mensen met overgewicht adviseren we om minimaal een uur per dag matig intensief te bewegen. Denk bijvoorbeeld aan buitenspelen en fietsen.
- Matig intensieve lichaamsbeweging is: u krijgt tijdens de activiteit een hogere hartslag en gaat wat sneller ademhalen. U moet wel kunnen blijven praten.



Scan deze code met uw smartphone voor informatie over bewegen rond uw verblijf in het ziekenhuis (informatie [Santeon](#) via YouTube).

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/vergoeding-kosten-behandeling

Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

www.30minutenbewegen.nl

Contact

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-oost@olvg.nl

afdeling Fysiotherapie, locatie West

T 020 510 83 67 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-west@olvg.nl

Route 11

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 16 februari 2022, foldernr.2585