

Fysiotherapie

Oefeningen voor in bed

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder vindt u oefeningen die u kunt doen als u in het ziekenhuis ligt. Het beste is om deze oefeningen 3 keer per dag te doen. Probeer voor de oefeningen een vast tijdstip aan te houden, bijvoorbeeld na elke maaltijd.

De eerste keer

Als het uw eerste keer is dat u deze oefeningen doet, begin dan rustig en herhaal alle oefeningen 5 keer. Gaat dit u gemakkelijk af? Herhaal de volgende keer de oefeningen dan 10 keer. Als u moe wordt tijdens de oefening, neem dan een pauze.

Pijn

Als het uitvoeren van een oefening pijn doet, stop dan met de oefening en ga verder met de volgende. Doe de oefeningen alleen als het haalbaar is en wees voorzichtig als u bijvoorbeeld een infuus heeft. Zorg ook dat u voldoende steun heeft bij het uitvoeren ervan.

Twijfelt u over een oefening, krijgt u pijn of wordt u erg benauwd tijdens de oefening? Overleg dan met uw arts, verpleegkundige of fysiotherapeut.

Oefeningen

Oefening 1: Knieën in het matras duwen

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



Oefening 2: Enkels bewegen

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



Oefening 3: Appels plukken

- Ga op uw rug liggen et de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
- Beweeg beide armen om en om omhoog en probeer nu een denkbeeldige appel te plukken.
- Herhaal deze beweging 10 keer, bij voorkeur 3 keer per dag.

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



Oefening 4: Benen heffen

- Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
- Beweeg één been gestrekt naar boven, zo ver als comfortabel voelt.
- Beweeg het been daarna langzaam weer terug in de beginpositie en wissel van been.
- Herhaal deze beweging 10 keer, bij voorkeur 3 keer per dag.



Oefening 5: Knie en heup buigen

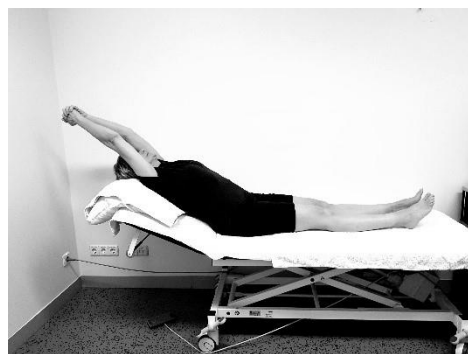
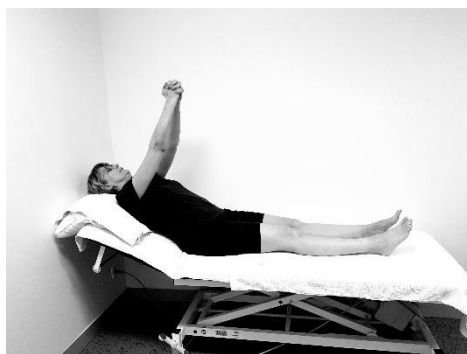
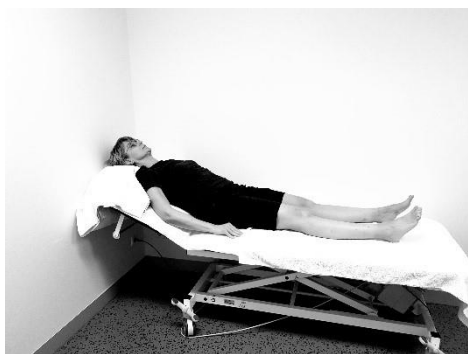
- Ga op uw rug liggen met de rugleuning iets omhoog en de benen gestrekt.
- Schuif uw voet richting uw bil en buig hierbij vanuit uw heup en knie.
- Probeer uw voet zo dicht mogelijk naar u toe te schuiven.
- Beweeg rustig terug en wissel van been.
- Herhaal deze beweging 10 keer, bij voorkeur 3 keer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



Oefening 6: Armen heffen

- Ga op uw rug liggen met uw benen gestrekt.
- Beweeg uw armen zover mogelijk omhoog.
- Indien mogelijk mag u het hoefeinde aantikken.
- Herhaal deze beweging 10 keer, bij voorkeur 3 keer per dag.

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



Oefening 7 Bruggetje maken

- Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en uw voeten plat op het matras. Leg de armen naast u neer.
- Hef uw heupen de lucht in en trek de navel naar binnen.
- Houd deze brug 5 seconden vast en zak rustig naar beneden.
- Herhaal deze beweging 5 keer, bij voorkeur 3 keer per dag.



Let op: Het is belangrijk dat u beweegt op uw eigen niveau. Was het niveau van de oefeningen te laag? Probeer volgende keer dan meer herhalingen te doen of gebruik een gewicht. Was het niveau van de oefeningen te hoog voor u? Kies dan de volgende keer alleen voor de oefeningen die u goed kan uitvoeren.

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners. Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl. Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.

40.03, 04_20