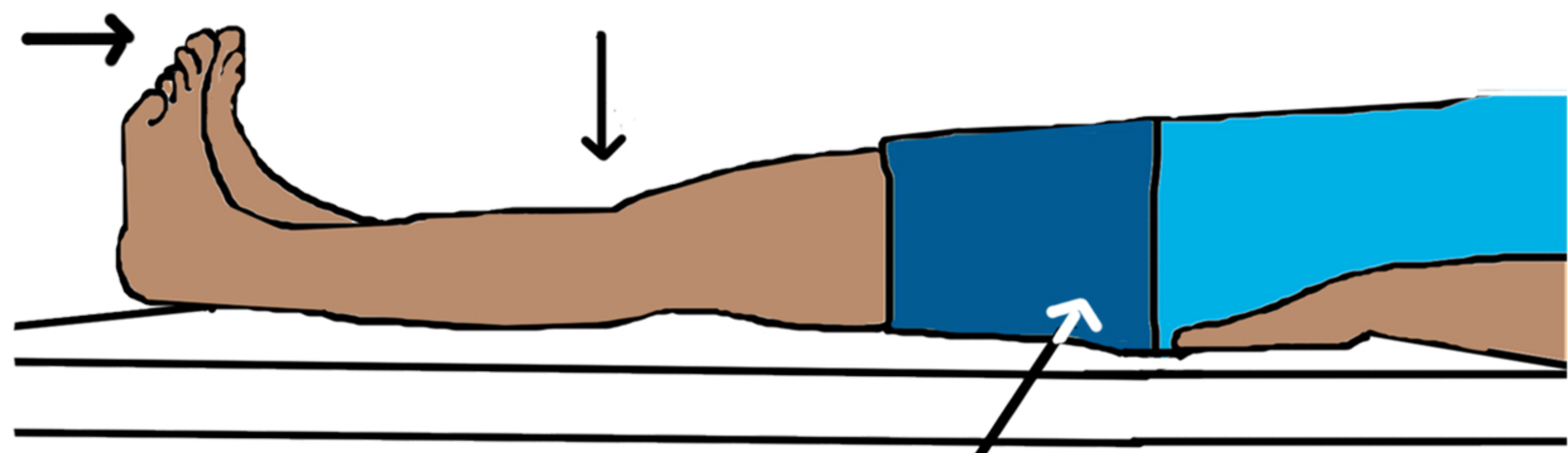


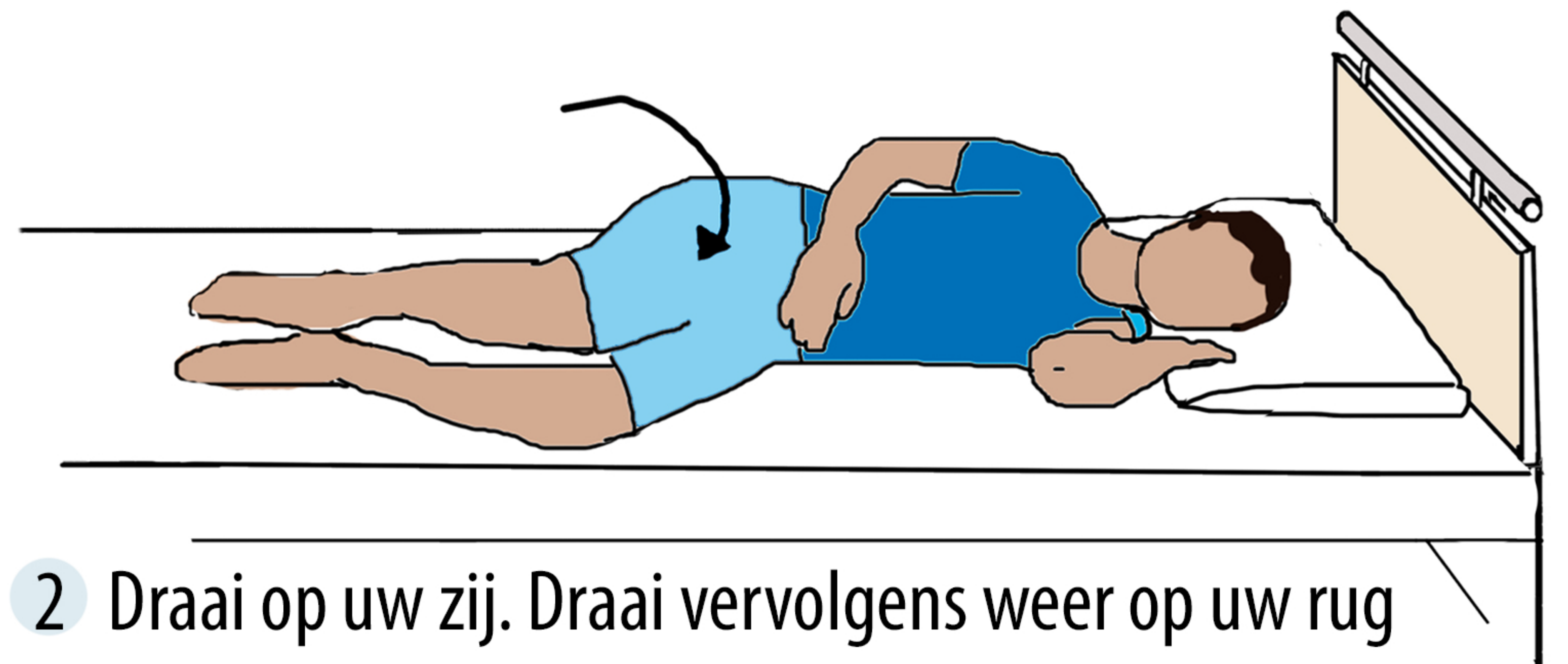
Oefeningen om aan te sterken

Trek uw voeten naar u toe

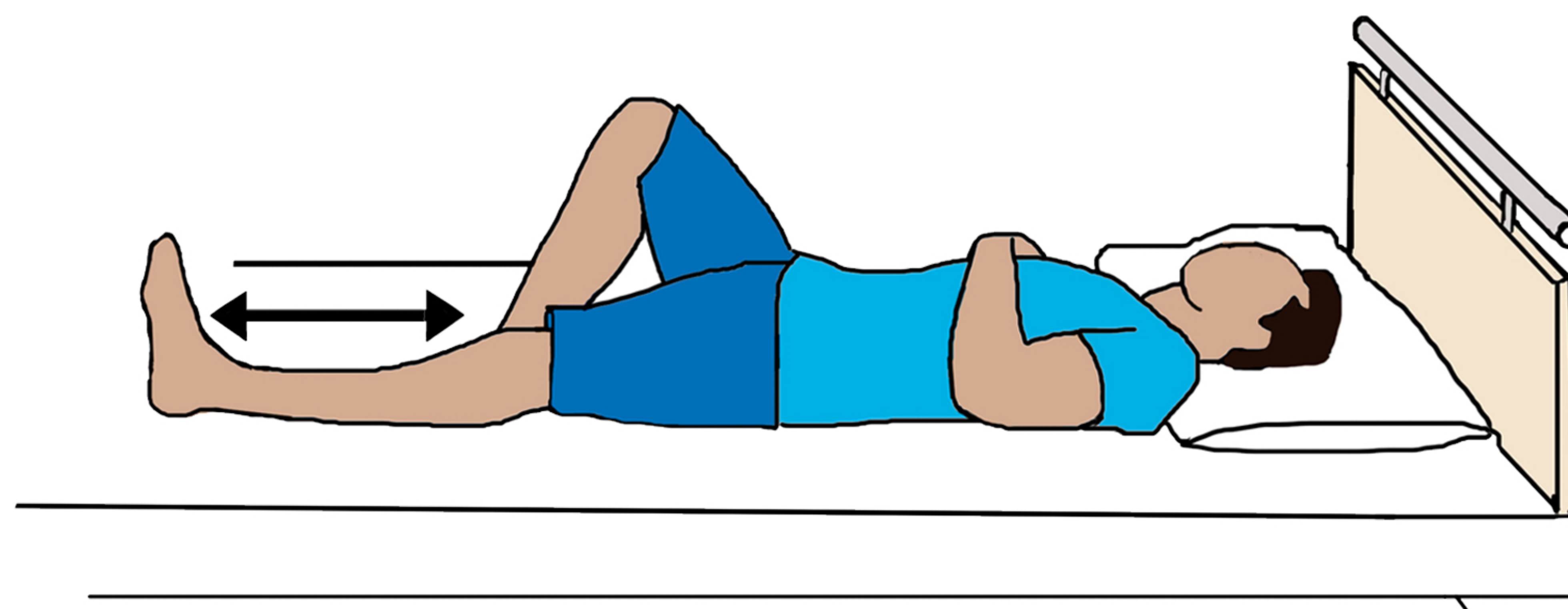
Druk uw knieën in het matras



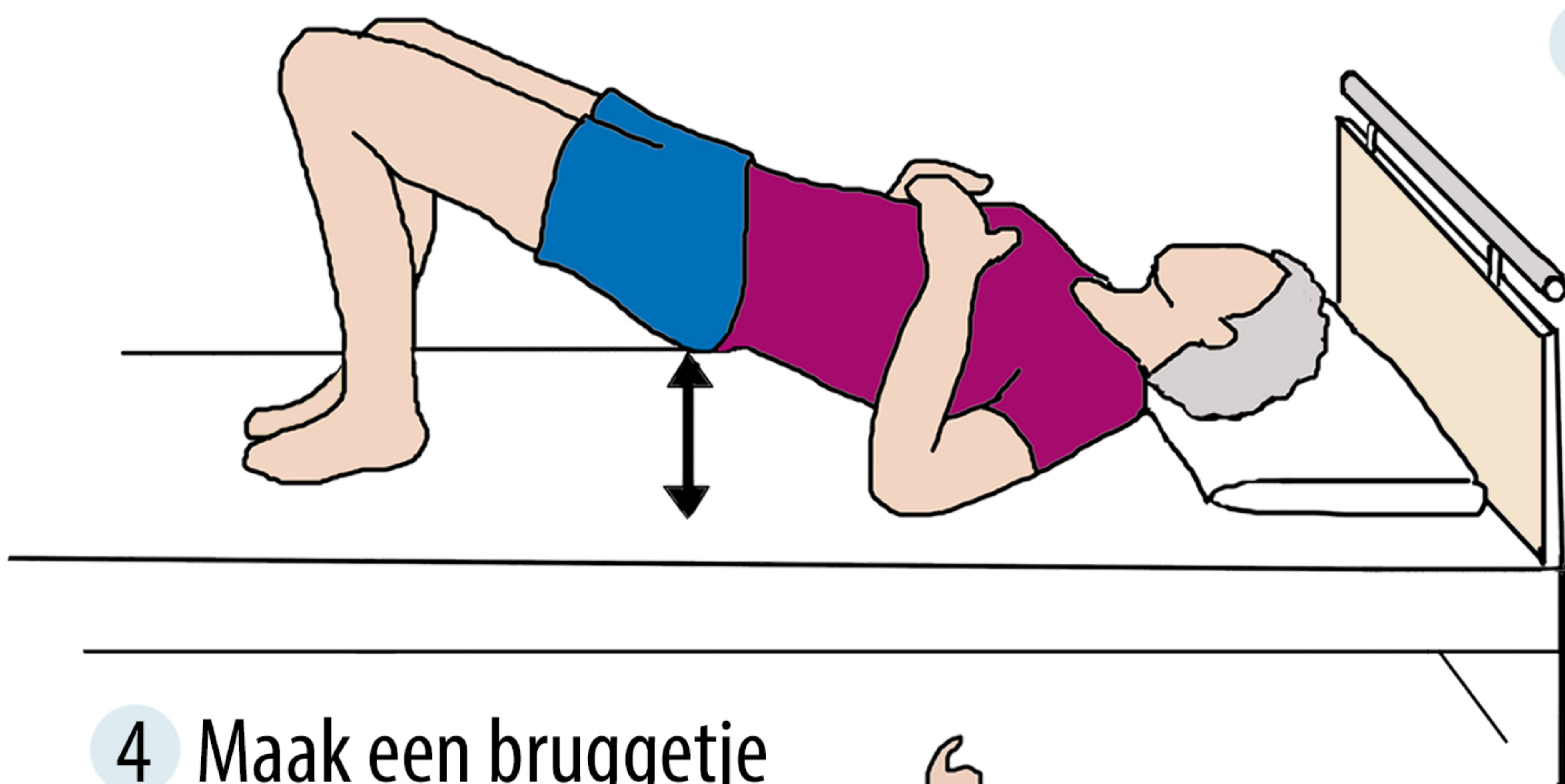
1 Span uw bilspieren aan



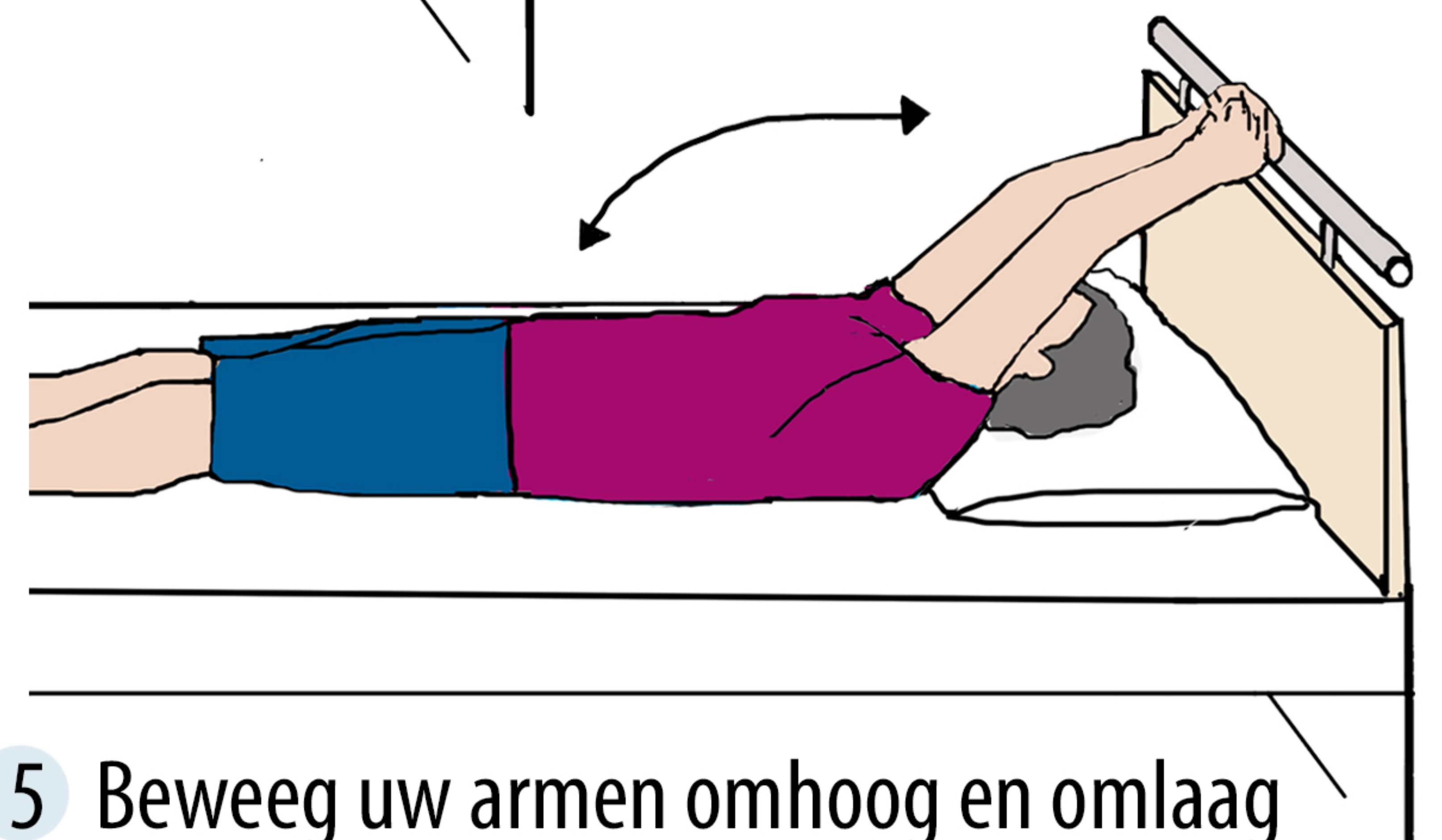
2 Draai op uw zij. Draai vervolgens weer op uw rug



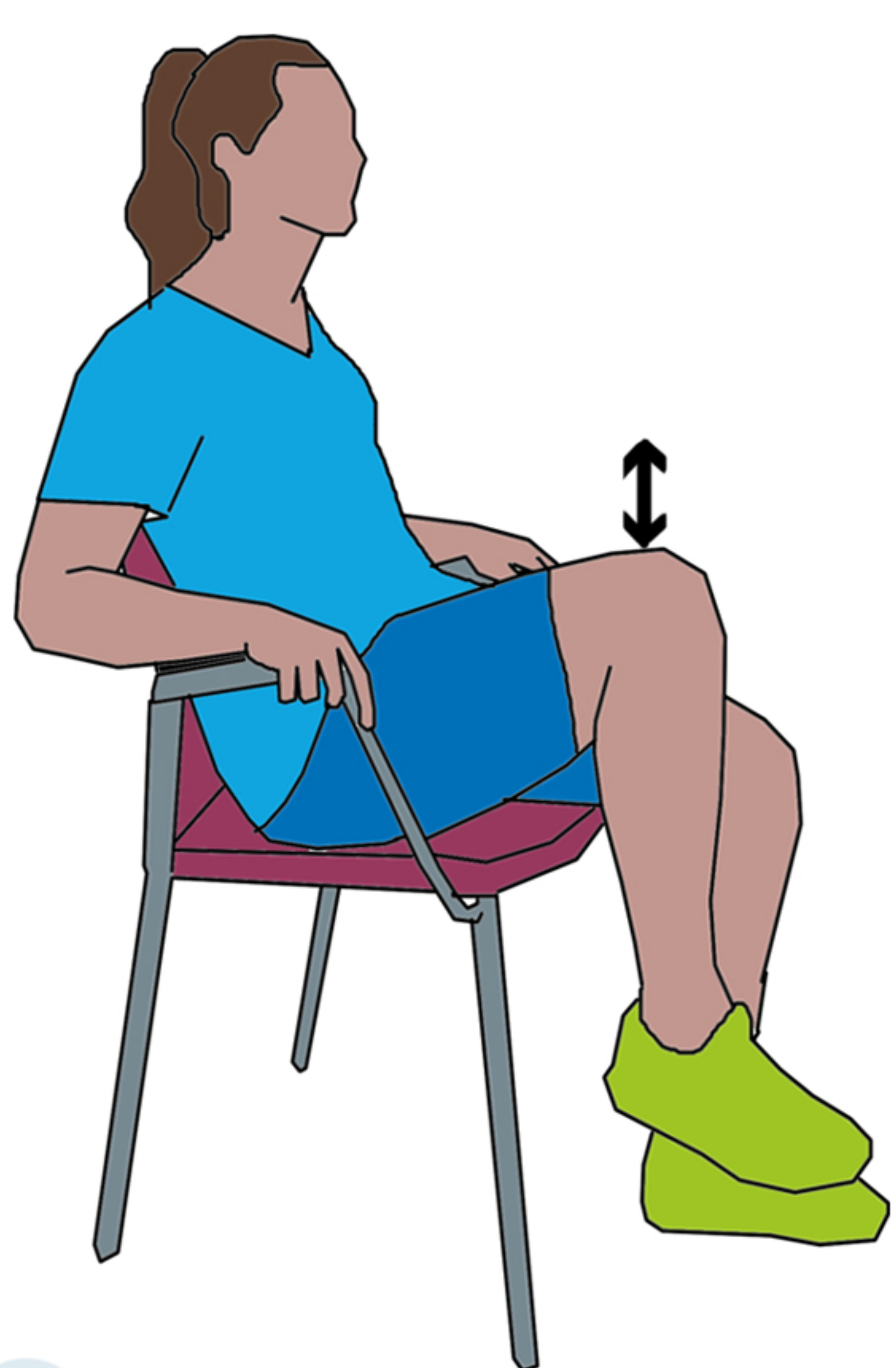
3 Buig uw knie



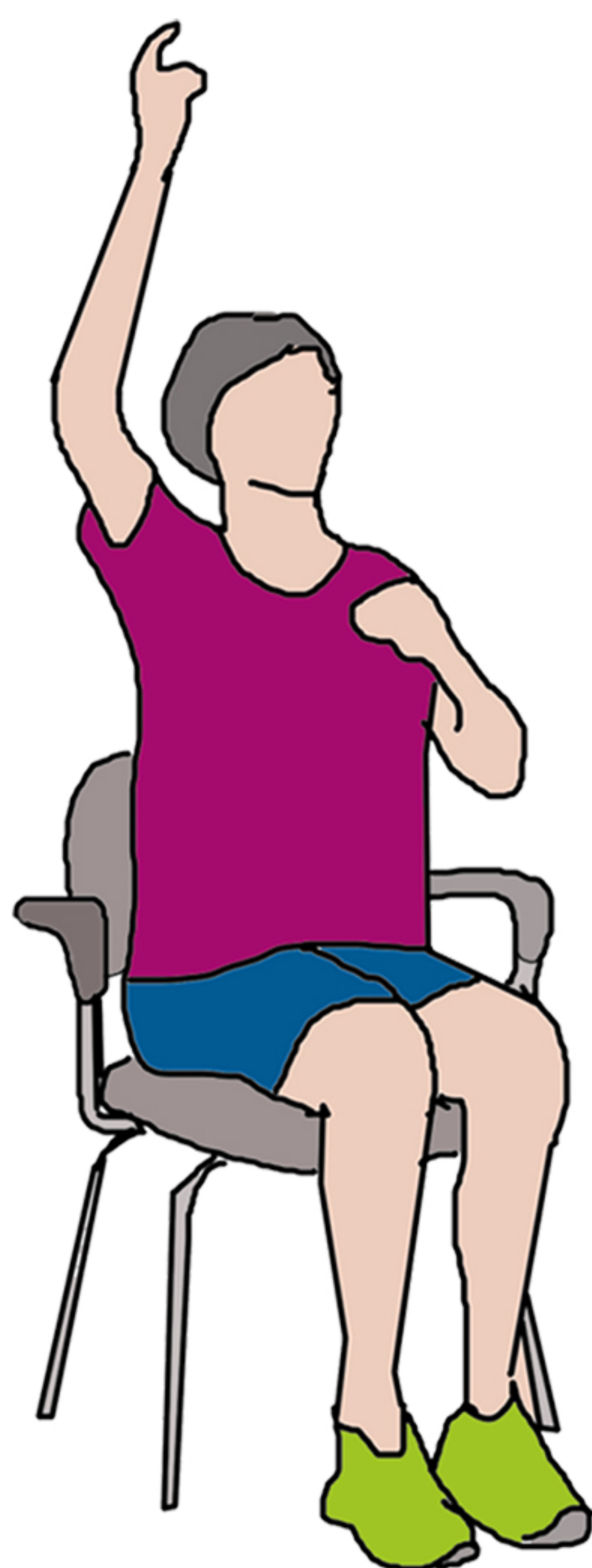
4 Maak een bruggetje



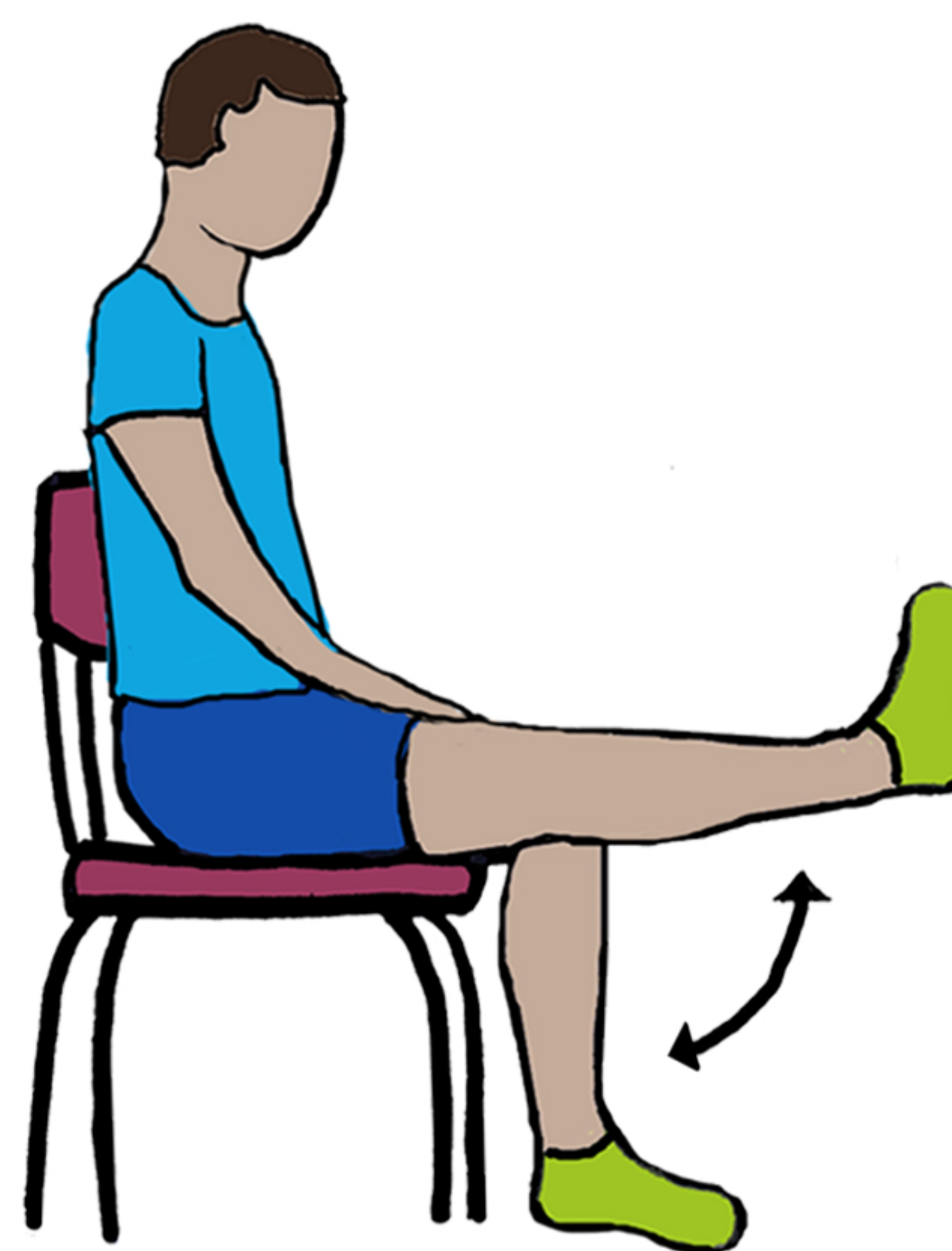
5 Beweeg uw armen omhoog en omlaag



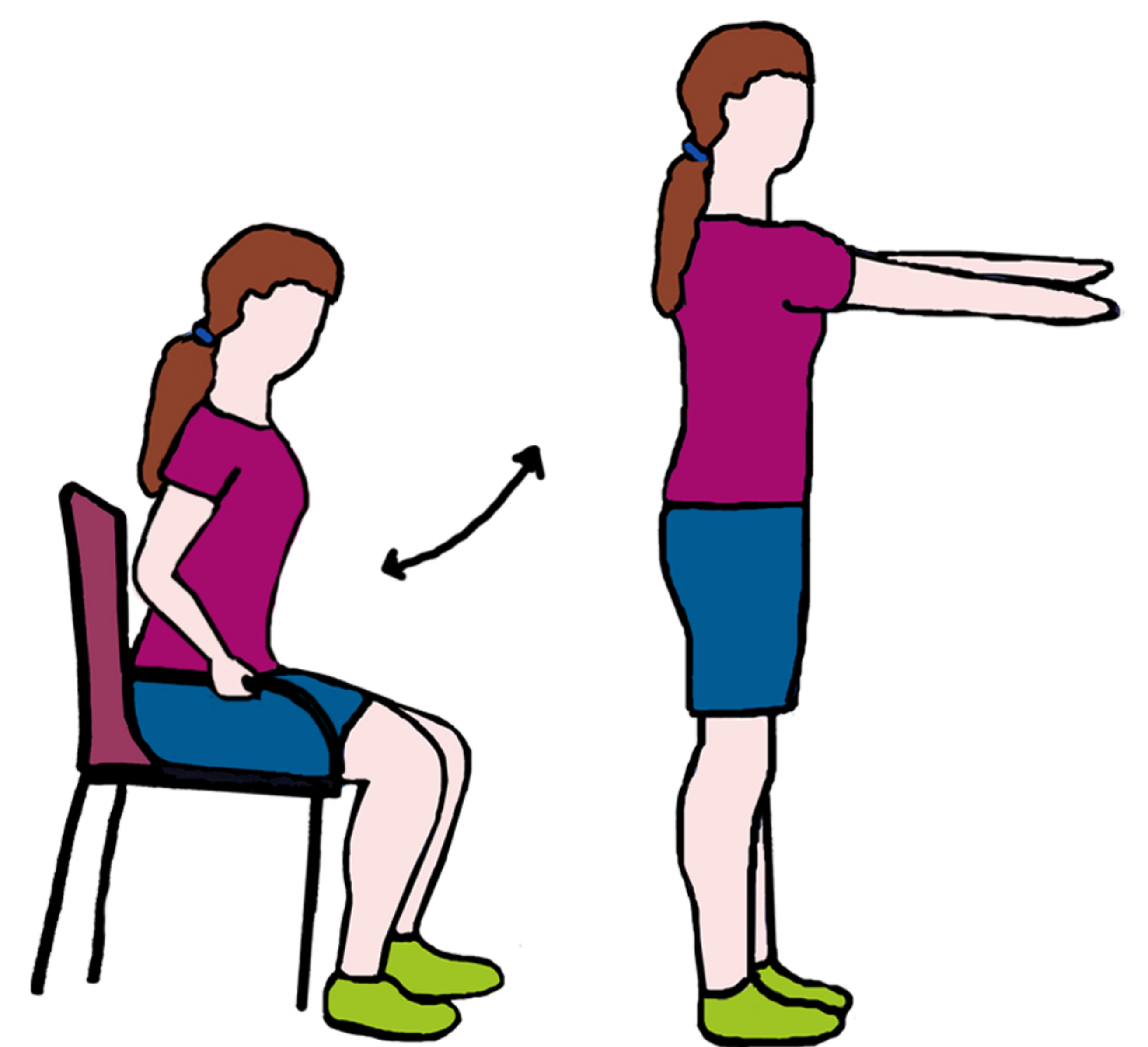
6 Til uw knie op



7 Beweeg uw arm omhoog



8 Strek uw knie



9 Sta op en ga weer rustig zitten

 **Let op: als u koorts heeft of niet in hele zinnen kunt praten tijdens het oefenen raden we u aan deze oefeningen niet te doen.**

Voor alle oefeningen geldt:

- Bouw het aantal oefeningen rustig op. Probeer toe te werken naar tien keer achter elkaar. Als dat goed gaat, bouwt u verder op naar twee of drie series van tien herhalingen. Rust tussen de series door één tot twee minuten uit. Doe de oefeningen 3,6,7 en 8 zowel met uw linker- als met uw rechterknie of -arm.
- Het is belangrijk dat u tijdens het oefenen in hele zinnen kunt blijven praten. Stop als u kortademig of benauwd wordt of als u last krijgt van overmatige vermoeidheid of spierpijn.
- Heeft u hulp nodig bij het oefenen of heeft u vragen? Vraag dan uw verpleegkundige of fysiotherapeut om advies.