



# Oefeningen voor longpatiënten

Afdeling Fysiotherapie  
Route 59



## **Huiswerkprogramma “Unsupported Arm Exercises” (UAE)**

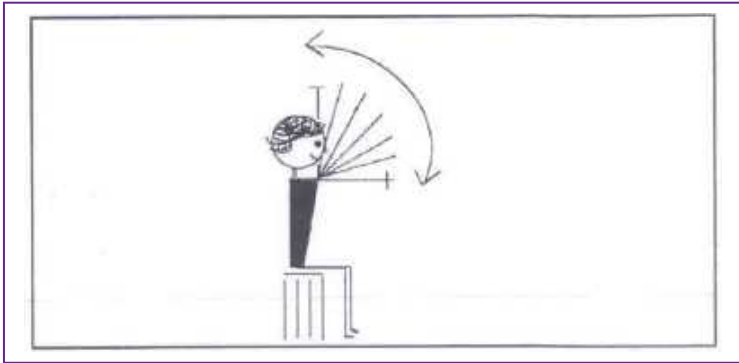
In de warming-up zwaait en/of draait u uw armen los gedurende 2 minuten. Ook kunt u uw schouders losdraaien.

Het is de bedoeling dat u elke oefening 1 minuut uitvoert en vervolgens 1 minuut rust neemt voordat u aan de volgende oefening begint. De oefeningen worden uitgevoerd met een gewicht van 0,5 kg of van 1 kg in elke hand.

Uit onderstaande voorbeelden kiest u iedere dag 10 verschillende oefeningen.

Goed doorademen tijdens het oefenen!

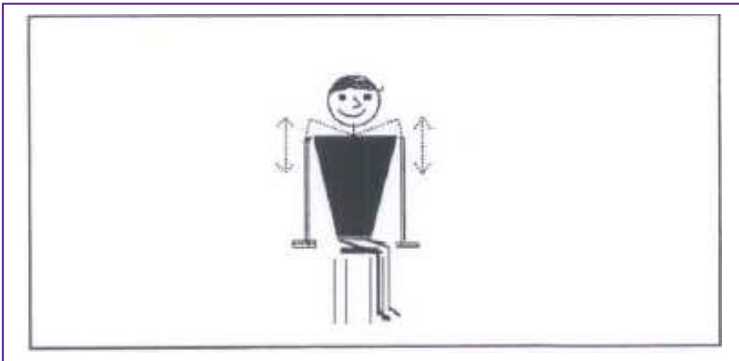
Na het oefenen ontspant u de armen door wat licht zwaai- en draaivormen, eventueel gecombineerd met rekoefeningen.



### **Oefening 1**

Houd de armen voorwaarts op schouderhoogte. Vervolgens de armen afwisselend helemaal omhoog brengen en ze weer laten terug zakken tot schouderhoogte.

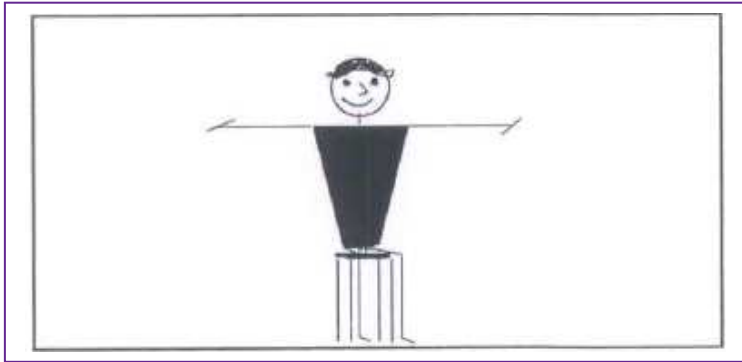
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 2**

Houd beide armen gestrekt langs het lichaam, til vanuit deze positie de schouders op en laat ze weer zakken.

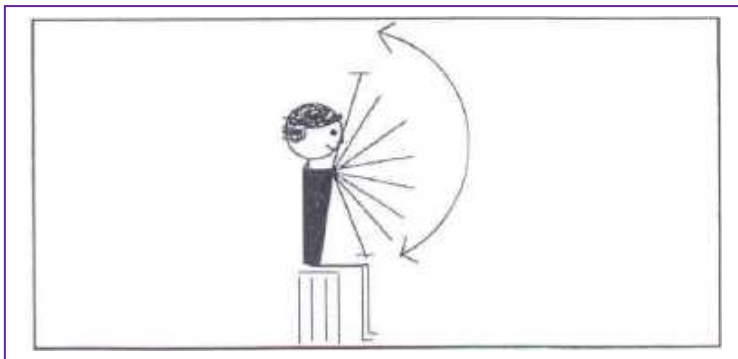
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 3**

Beide armen gestrekt zijwaarts tot schouderhoogte en houd dit vast. (Handruggen omhoog)

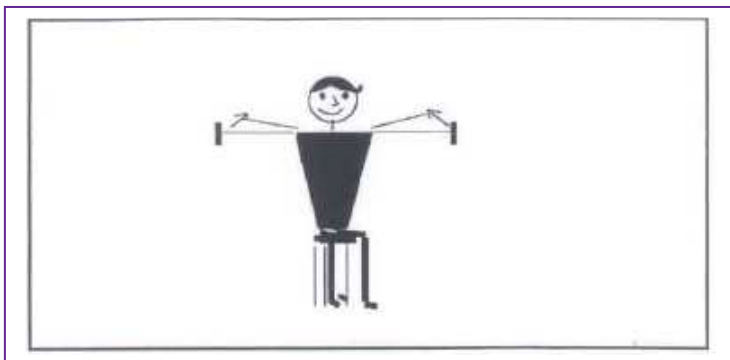
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 4**

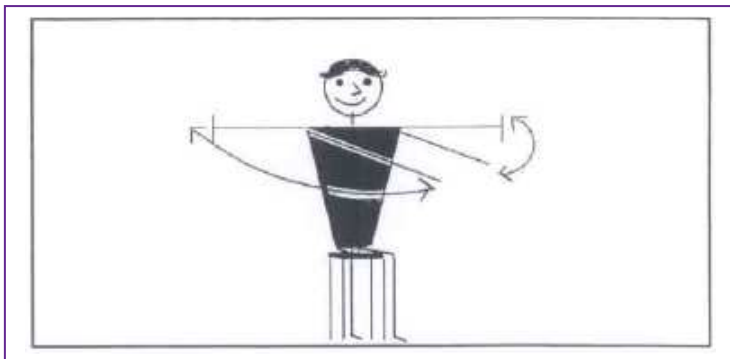
De armen worden gestrekt langs het lichaam, worden tegelijk voorwaarts helemaal naar boven opgetild en gaan vervolgens ook weer rustig terug.

Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



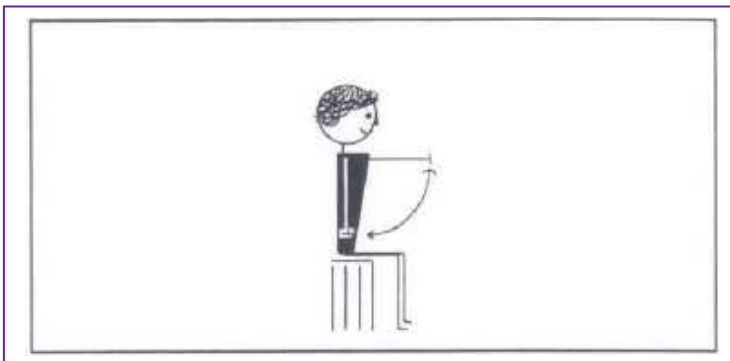
### **Oefening 5**

Houd de armen zijwaarts op schouderhoogte. Van hieruit de armen naar achter bewegen en weer terug naar de uitgangspositie.  
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 6**

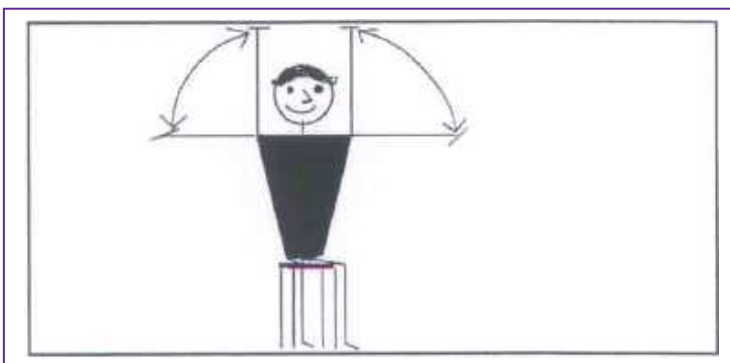
Houd de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte, van hieruit beweegt u de armen gestrekt naar voren en weer terug naar zijwaarts.  
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 7**

De armen gestrekt lang het lichaam houden. Van hieruit de armen afwisselend voorwaarts optillen naar schouderhoogte en weer rustig terug laten zakken.

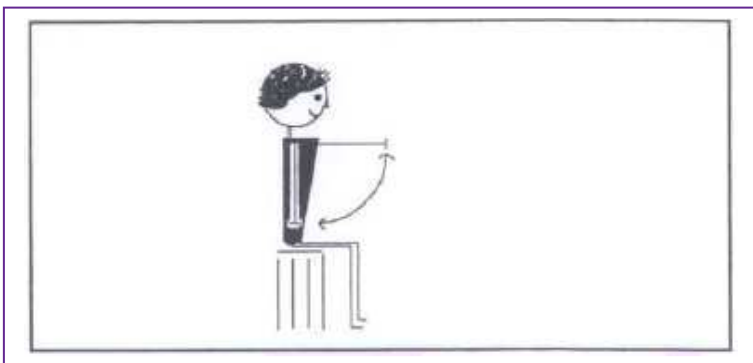
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 8**

Houd de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte en ga van hieruit verder zijwaarts helemaal omhoog. Laat vervolgens de armen weer terug zakken tot schouderhoogte.

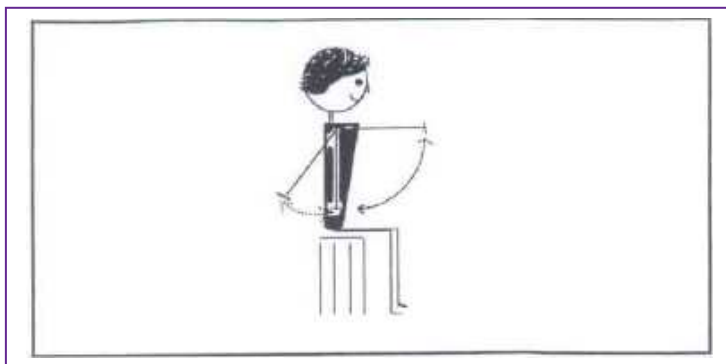
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 9**

Houd de armen langs het lichaam en til ze samen voorwaarts omhoog tot schouderhoogte en laat ze weer rustig zakken.

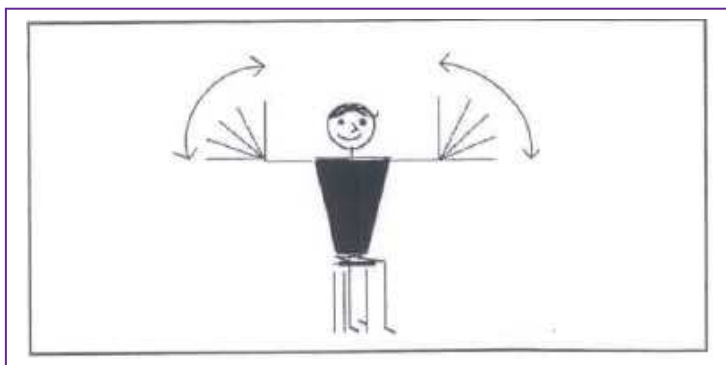
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 10**

Houd de armen langs het lichaam en til de armen op naar voren (schouderhoogte) Laat ze weer zakken en til ze op naar achteren (voor, terug, achter, terug)

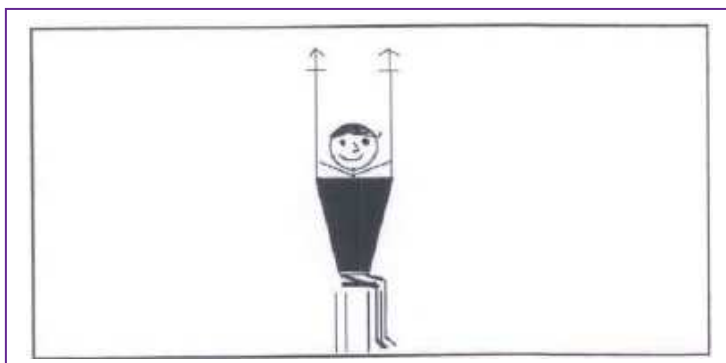
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 11**

Houd beide armen gestrekt op schouderhoogte. Van hieruit beide armen buigen en strekken. (Houd de bovenarmen op schouderhoogte)

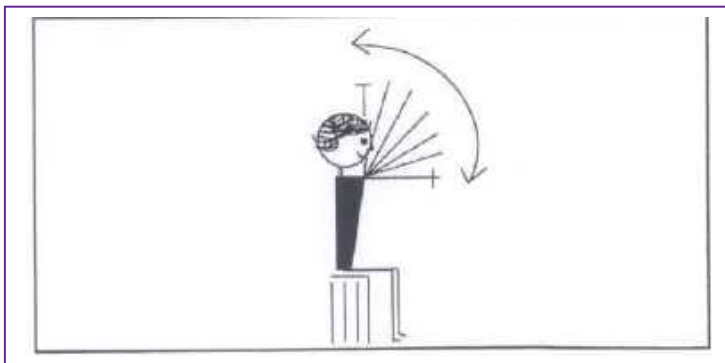
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 12**

Houd de armen gestrekt boven het hoofd. Til van hieruit de schouders op en laat ze weer zakken.

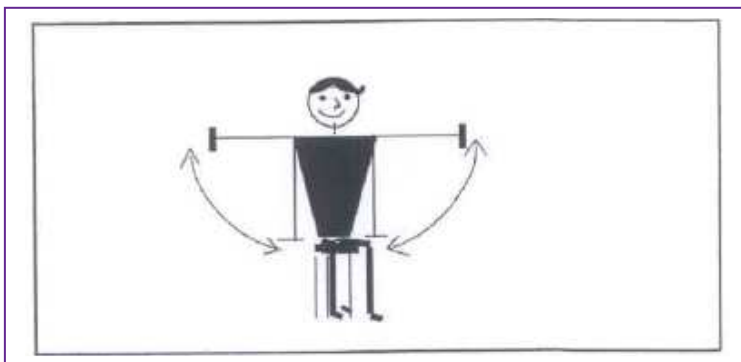
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 13**

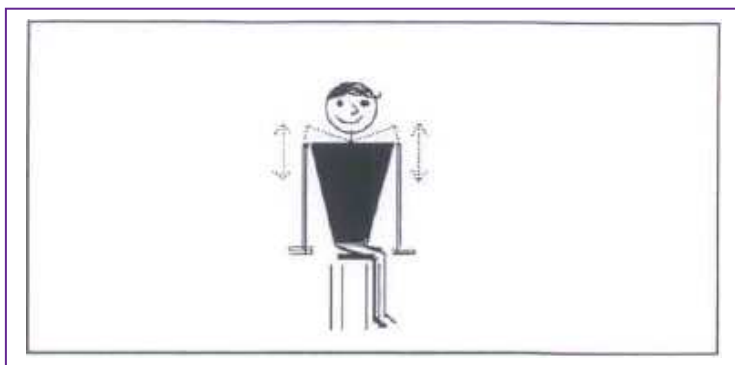
Houd de armen voorwaarts gestrekt op schouderhoogte. Van hieruit de armen voorwaarts omhoog bewegen tot verticaal en weer laten zakken tot schouderhoogte.

Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 14**

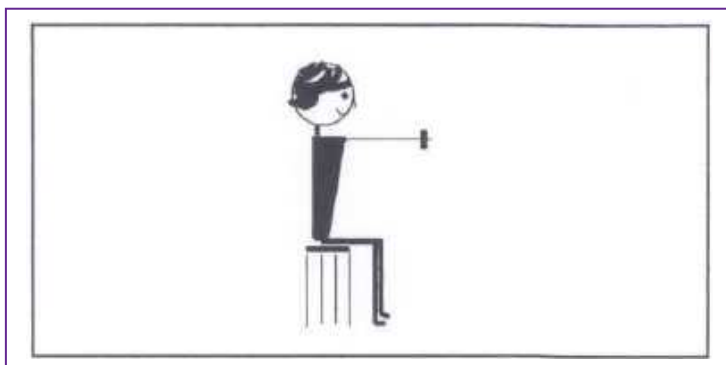
Houd de armen langs het lichaam. Til van hieruit de armen zijwaarts tot schouderhoogte en laat ze vervolgens weer rustig zakken. Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 15**

Houd de armen langs het lichaam en til om de beurt de schouders op.

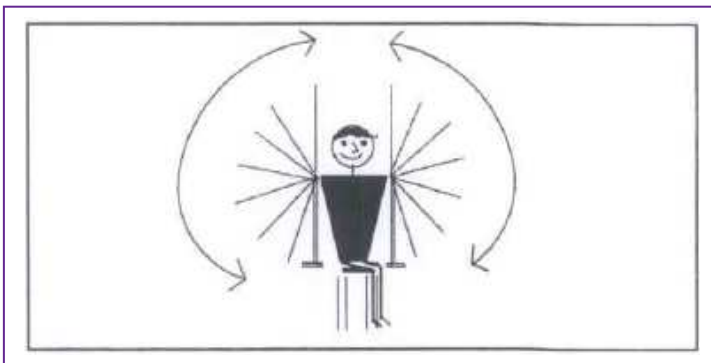
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 16**

Houd de armen voorwaarts gestrekt op schouderhoogte. Houd dit vast zonder te bewegen.

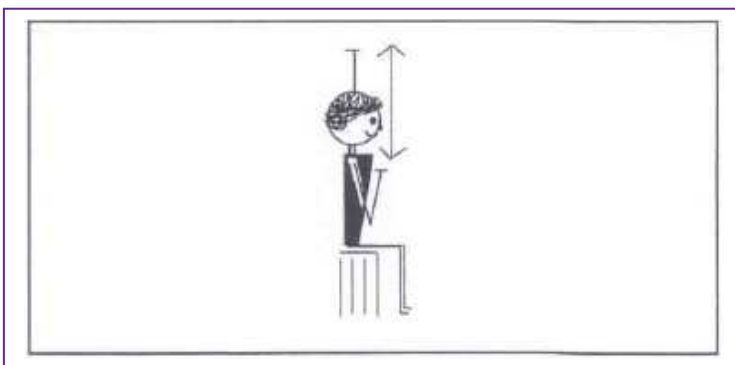
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### Oefening 17

Houd uw armen langs het lichaam. Beweeg van hieruit de armen zijwaarts gestrekt omhoog en laat ze weer rustig zakken.

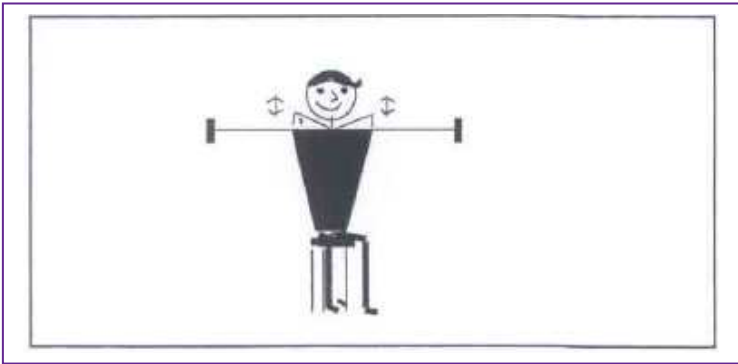
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### Oefening 18

Houd uw armen gebogen voor de borst met de ellebogen omlaag. Til van hieruit uw armen **om de beurt** recht omhoog.

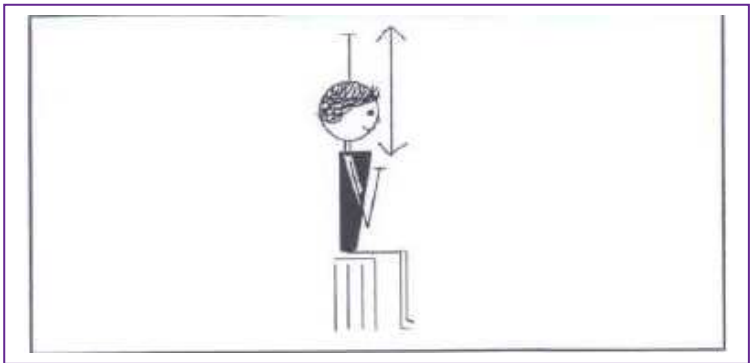
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### Oefening 19

Houd de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte. Til van hieruit de schouders op en laat ze weer zakken.

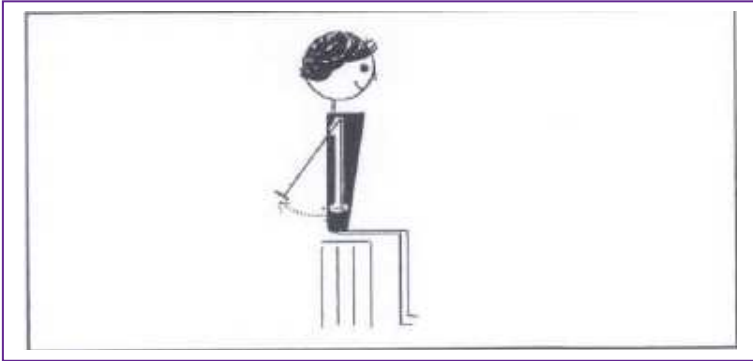
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### Oefening 20

Houd uw armen gebogen voor de borst met de ellebogen omlaag. Til van hieruit tegelijkertijd beide armen recht omhoog. Laat ze weer rustig zakken tot voor de borst.

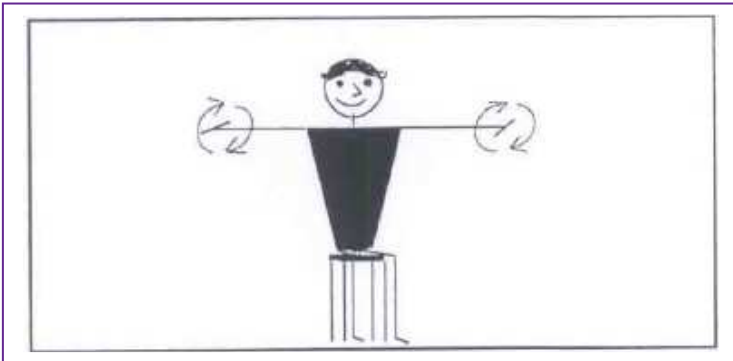
Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 21**

Houd de armen langs het lichaam. Breng van hieruit de armen zo ver mogelijk gestrekt naar achteren en weer terug.

Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



### **Oefening 22**

Houd de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte. Draai vervolgens kleine rondjes met gestrekte armen.

Duur: 1 minuut / Rust: 1 minuut



R420.02 2011-07

1079989

