

Oefeningen voor longpatiënten

Afdeling Fysiotherapie

Huiswerkprogramma

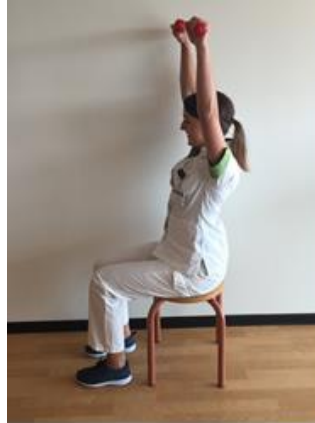
In dit boekje staan oefeningen voor de armen en benen die u thuis kunt uitvoeren. Uit onderstaande voorbeelden kiest u iedere dag 10 verschillende oefeningen.

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.

Zorg dat u goed doorademt tijdens het oefenen!

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

Armoefeningen



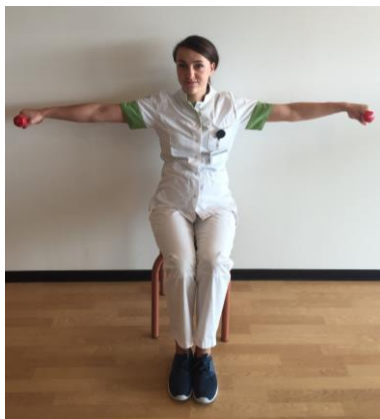
Oefening 1

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

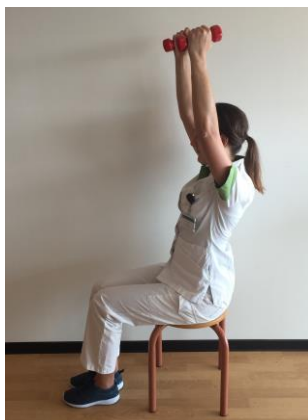
Houd beide armen gestrekt langs het lichaam, til vanuit deze positie de schouders op en laat ze weer zakken. Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.



Oefening 3

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

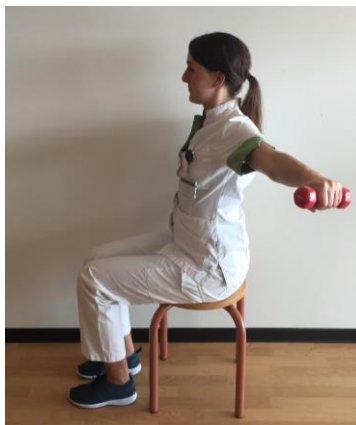
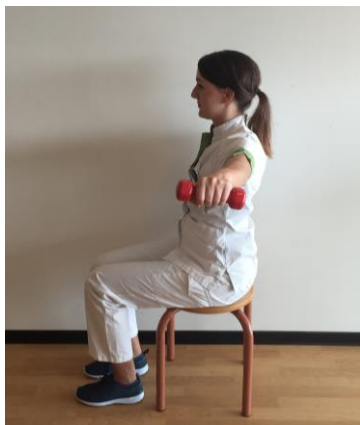
Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.



Oefening 4

Beweeg beide armen gestrekt helemaal naar boven, laat ze vervolgens ook weer rustig terug zakken.

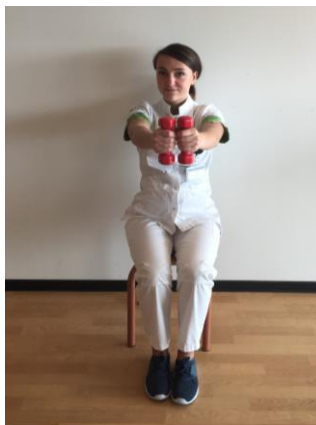
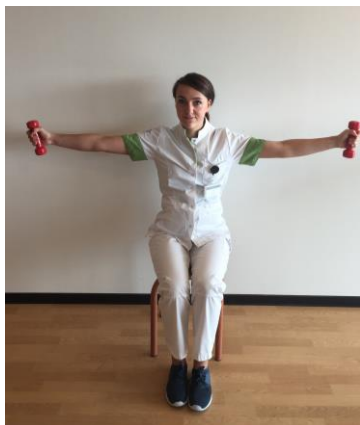
Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.



Oefening 5

Hou de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte. Van hieruit de armen naar achteren bewegen en weer terug naar de uitgangspositie.

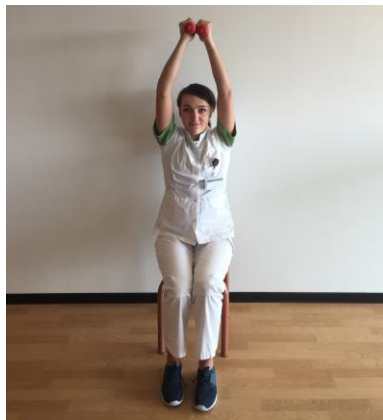
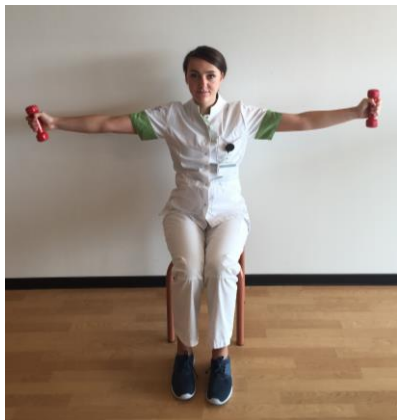
Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.



Oefening 6

Houd de armen zijwaarts op schouderhoogte. Van hieruit de armen naar achteren bewegen en weer terug naar de uitgangspositie.

Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.



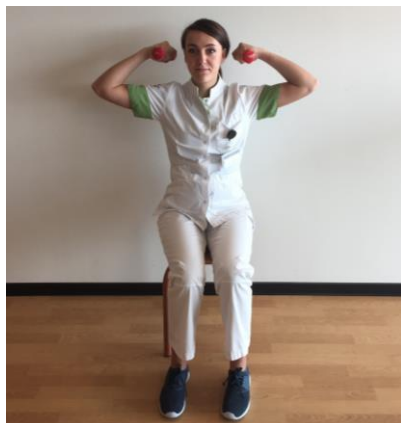
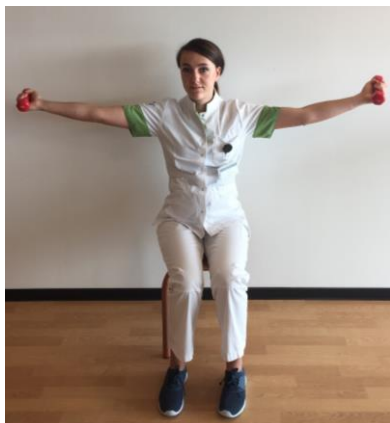
Oefening 7

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 / rust: 1 minuut.



Oefening 8

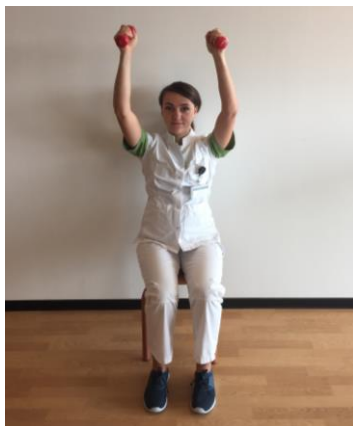
Houd de armen langs het lichaam en til ze samen voorwaarts omhoog tot schouderhoogte en laat ze weer rustig zakken. Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.



Oefening 9

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

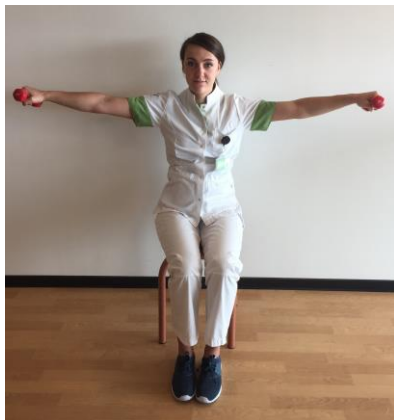
Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.



Oefening 10

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

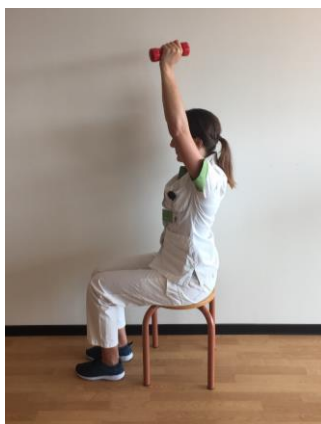
Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.



Oefening 11

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 12

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 13

Houd de armen langs het lichaam. Til van hieruit de armen zijwaarts tot schouderhoogte en laat ze vervolgens weer rustig zakken.

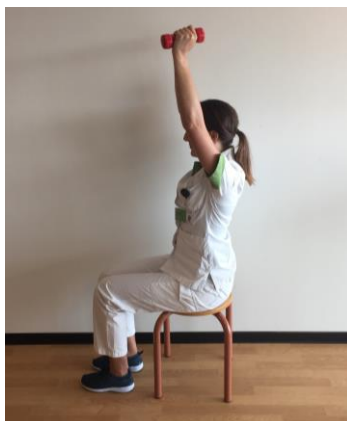
Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.



Oefening 14

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

Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.



Oefening 15

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

Duur: 1 minuut / rust: 1 minuut.

Beenoefeningen



Oefening 16

Houdt de benen gestrekt en houd dit 1 minuut vast.



Oefening 17

Zitten en opstaan van de stoel zonder gebruik van de handen.
In het eigen tempo gedurende 1 minuut.





Oefening 18

Spreaden-sluiten van de benen gedurende 1 minuut.



Oefening 19

Begin met de benen gestrekt op de hakken. Trek de benen naar je toe en steun op de tenen gedurende 1 minuut.



Oefening 20

Knieheffen in zit gedurende 1 minuut.



Oefening 21

2 knieën tegelijk heffen en weer neerzetten gedurende 1 minuut.



Oefening 22

Steun op de tenen en laat langzaam de hakken terugzakken gedurende 1 minuut. Dit kan ook staand gedurende 1 minuut (oefening 23).



Oefening 23

Steun op de tenen en laat langzaam de hakken terugzakken gedurende 1 minuut. Dit kan ook staand gedurende 1 minuut (oefening 23).



Oefening 24

Trek de tenen op en laat ze rustig terugzakken gedurende 1 minuut. Dit kan ook staand gedurende 1 minuut (oefening 25).



Oefening 25

Trek de tenen op en laat ze rustig terugzakken gedurende 1 minuut. Dit kan ook staand gedurende 1 minuut (oefening 25).



Oefening 26

Til om de beurt 1 hak naar de bil gedurende 1 minuut.

Is het evenwicht lastig dan vasthouden aan aanrecht voor de veiligheid.



Oefening 27

Opstappen op een verhoging. Om de beurt, eerst het ene been en dan het andere gedurende 1 minuut. Dit kan ook op de onderste traptrede met steun van de leuning voor de veiligheid.

R420.02

2016-09

1079989

