

## Voorkom onnodige achteruitgang zithouding

U bent opgenomen in Ziekenhuis Amstelland. Om te voorkomen dat uw spierkracht en conditie achteruit gaan, is het belangrijk dat u tijdens de opname in beweging blijft. Zorg dat u dit doet op een manier die bij uw niveau en uw aandoening past. Zo keert u beter voorbereid en fitter terug naar huis. Hierbij treft u drie oefeningen die u op een stoel kunt uitvoeren tijdens uw ziekenhuisopname. Doe de oefeningen dagelijks 2 tot 3 keer, maar alleen als uw gezondheid dit toelaat.

U kunt zelfs na uw ziekenhuisopname de oefeningen blijven doen. Heeft u nog vragen? Dan kunt u altijd terecht bij de verpleegkundigen op de afdeling waar u opgenomen bent.



1. Strek eerst de ene knie en daarna de andere knie.
2. Herhaal dit 20 keer.
3. Doe deze oefening 2 tot 3 keer per dag.



1. Schuif eerst de ene voet en daarna de andere voet naar voren en naar achteren
2. Herhaal dit 20 keer
3. Voer de oefening 2 tot 3 keer per dag uit



1. Strek eerst de ene arm omhoog en daarna de andere arm
2. Herhaal dit 20 keer
3. Voer de oefening 2 tot 3 keer per dag uit