

## Voorkom onnodige achteruitgang: Lighouding

U bent opgenomen in Ziekenhuis Amstelland. Om te voorkomen dat uw spierkracht en conditie achteruit gaan, is het van belang dat u tijdens de ziekenhuisopname 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 uw thuissituatie.

In deze folder vindt u drie oefeningen die u in bed kunt uitvoeren tijdens uw ziekenhuisopname. Het is van belang om de oefeningen dagelijks 2 tot 3 keer te doen, 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. Hef uw arm gestrekt omhoog
2. Terwijl de ene arm teruggaat, hef uw andere arm omhoog
3. Herhaal dit 10 tot 15 keer
4. Voer de oefening 3 keer per dag uit

**1**



1. Trek de voeten en tenen op
2. Strek de knieën; trek de knieschijven op
3. Duw de knieholten in de matras
4. Span twee tellen de bilspieren aan en ontspan
5. Herhaal dit 10 tot 15 keer
6. Voer de oefening 3 keer per dag uit

**2**



1. Glij met de hiel zover mogelijk naar uw bil
2. Wissel van been
3. Herhaal dit 10 tot 15 keer
4. Voer de oefening 3 keer per dag uit

**3**