

## Voorkom onnodige achteruitgang: Zithouding

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 op een stoel 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.



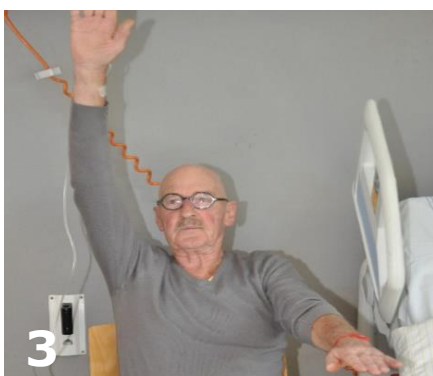
1. Streck eerst de ene knie en daarna de andere knie
2. Herhaal dit 20 keer
3. Voer de oefening 2 tot 3 keer per dag uit

**1**



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

**2**



1. Streck 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

**3**