30 ACTIVITEITEN

voor ouderen tijdens lichamelijk herstel

Pagina 1 • Activiteiten 1-3

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en volg de aanwijzingen van uw zorgverlener.

1 Buikademhaling

Adem in door de neus en adem langzaam uit door de mond.



2 Zittend de enkels bewegen

Beweeg de voeten gecontroleerd omhoog en omlaag.



3 Zittend marcheren

Ga zitten en boots rustig lopen op de plaats na.



Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.

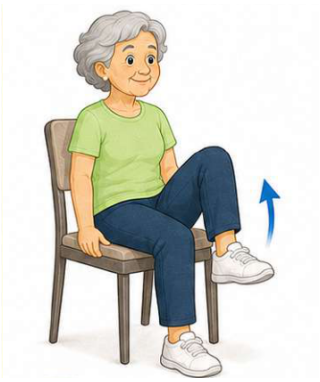
30 ACTIVITEITEN

voor ouderen tijdens lichamelijk herstel

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en volg de aanwijzingen van uw zorgverlener.

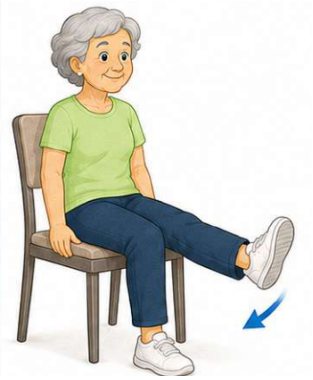
4 Zittend de knieën heffen

Hef zittend één knie tegelijk, met controle.



5 Zittend de knieën strekken

Strek het been naar voren en keer langzaam terug.



6 De voeten buigen en strekken met steun

Hef met steun eerst de voorvoeten en daarna de hielen.



Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.

30 ACTIVITEITEN

voor ouderen tijdens lichamelijk herstel

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en volg de aanwijzingen van uw zorgverlener.

7 Met de handen in een bal knijpen

Knijp met de handen in een zachte bal en ontspan langzaam.



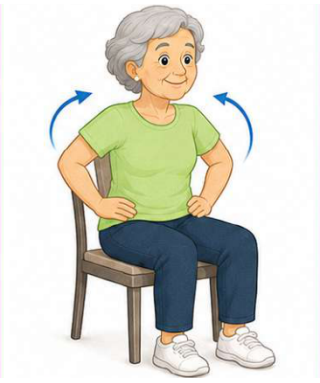
8 De polsen bewegen

Draai de polsen langzaam naar binnen en naar buiten.



9 Schouderrollen

Draai de schouders rustig naar voren en naar achteren.



Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.

30 ACTIVITEITEN

voor ouderen tijdens lichamelijk herstel

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en volg de aanwijzingen van uw zorgverlener.

10 Zittend de armen voorwaarts heffen

Hef de armen voor u tot een comfortabele hoogte.



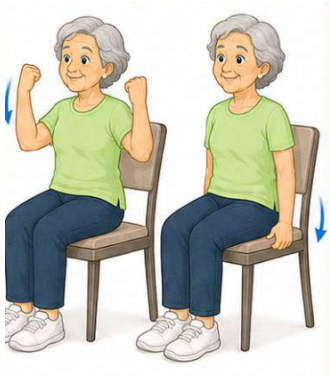
11 Zittend de borst openen

Beweeg de armen rustig naar achteren en open de borst zonder te forceren.



12 De ellebogen buigen en strekken

Buig en strek de ellebogen gecontroleerd.



Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.

30 ACTIVITEITEN

voor ouderen tijdens lichamelijk herstel

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en volg de aanwijzingen van uw zorgverlener.

13 De romp zijwaarts buigen

Buig de romp naar de ene en daarna naar de andere kant.



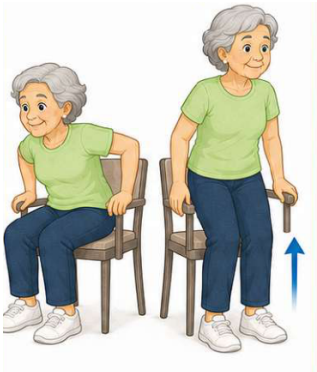
14 Zittend de romp draaien

Draai de romp naar de zijkanten en houd het bekken op de zitting.



15 Gaan zitten en opstaan met steun

Ga langzaam zitten en sta weer op. Gebruik zo nodig steun.



Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.

30 ACTIVITEITEN

voor ouderen tijdens lichamelijk herstel

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en volg de aanwijzingen van uw zorgverlener.

16 De hielen heffen met steun

Hef en laat de hielen langzaam zakken terwijl u steun gebruikt.



17 De voorvoeten heffen met steun

Hef de voorvoeten met steun en laat ze gecontroleerd terugzakken.



18 Zijwaarts stappen met steun

Zet kleine stappen opzij terwijl u een stevige steun gebruikt.



Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.

30 ACTIVITEITEN

voor ouderen tijdens lichamelijk herstel

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en volg de aanwijzingen van uw zorgverlener.

19 Een korte wandeling met een looprek

Loop een paar stappen met steun en houd het lichaam rechtop.



20 Evenwicht met steun

Blijf enkele seconden veilig staan met steun.



21 Heupbrug op een mat

Ga liggen, hef de heupen rustig en laat ze weer zakken.



Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.

30 ACTIVITEITEN

voor ouderen tijdens lichamelijk herstel

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en volg de aanwijzingen van uw zorgverlener.

22 De hielen schuiven

Ga liggen en schuif de hielen over de grond naar het lichaam toe.



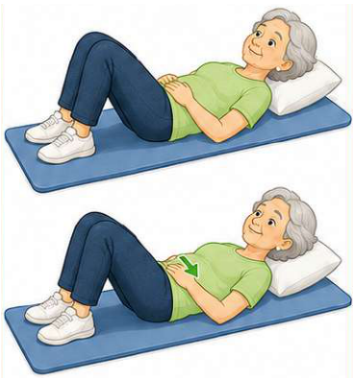
23 Liggend het been zijwaarts bewegen

Beweeg het been opzij en breng het gecontroleerd terug.



24 De buikspieren licht aanspannen

Span de buikspieren enkele seconden aan en ontspan daarna.



Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.

30 ACTIVITEITEN

voor ouderen tijdens lichamelijk herstel

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en volg de aanwijzingen van uw zorgverlener.

25 Het gestrekte been licht heffen

Hef één gestrekt been tot een comfortabele hoogte en laat het weer zakken.



26 De kuit rekken met een band

Trek met een band de voorvoet naar u toe om de kuit te rekken.



27 Zittend de achterkant van het bovenbeen rekken

Rek de achterkant van het bovenbeen zonder de rug te forceren.



Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.

30 ACTIVITEITEN

voor ouderen tijdens lichamelijk herstel

Doe het rustig aan, respecteer uw grenzen en volg de aanwijzingen van uw zorgverlener.

28 Licht roeien met een weerstandsband

Trek de band naar de romp en houd het lichaam rechtop.



29 Een bal tussen de knieën knijpen

Knijp de bal enkele seconden tussen de knieën en ontspan daarna.



30 Afsluitend ontspannen en rekken

Sluit af door rustig te ademen en het lichaam voorzichtig te rekken.



Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.