







# Oefeningen Covid-19

## Niveau 1

	<p><b>1. Bil aanspannen in rugligging</b> Doe 2 Sets van 10 Herhalingen / 1 seconden vasthouden.</p> <p>Lig op de rug op bed. Pas eventueel de hoogte van het hoofdeinde aan. Span de billen aan, zodat de heupen loskomen van het matras. Hou dit vast.</p>
	<p><b>2. Leg press bed liggend</b> Doe 2 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Ga op de rug op bed liggen. Trek 1 been naar de borst. Duw vervolgens de hak recht vooruit.</p>

	<p><b>3. Knieholte in bed drukken</b> Doe 2 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Ga op de rug op bed liggen. Zorg dat het beengedeelte goed plat is. Trek de tenen naar je toe. Druk de knieholte krachtig het bed in. Hou dit vast. Ontspan vervolgens weer.</p>
	<p><b>4. Hak bil in langzit</b> Doe 2 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Kom op de rug op bed liggen. Plaats de hak in het bed, met de knie in een rechte hoek. Druk de hak richting de bil, om de achterkant van het bovenbeen aan te spannen.</p>
	<p><b>5. Enkel pomp</b> Doe 2 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Ga op de rug op bed liggen. Beweeg de voeten afwisselend van je af en naar je toe. In een 'pompende' beweging.</p>
	<p><b>6. Appels plukken/ langzit</b> Doe 2 sets van 10 herhalingen.</p> <p>U ligt op uw rug op bed. Reik om en om met uw handen zo hoog mogelijk, alsof u appels aan het plukken bent. Kom hierbij los met de schouders van het bed. Varieer in richting en lengte.</p>

## Vragen en telefoonnummer

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw arts of fysiotherapeut.

Heeft u vragen na de behandeling in het ziekenhuis, neem dan contact op met de afdeling paramedische dienst en vraag naar een fysiotherapeut. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

Afdeling paramedische dienst (023) 224 0005

Niet dringende vragen kunt u stellen tijdens de controle op de polikliniek of de belafsprak of via [mijnspaarnegasthuis.nl](https://mijnspaarnegasthuis.nl).

### Waar zijn we te vinden?

#### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](https://www.spaarnegasthuis.nl)

#### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)