



Oefeningen Covid-19

Niveau 2

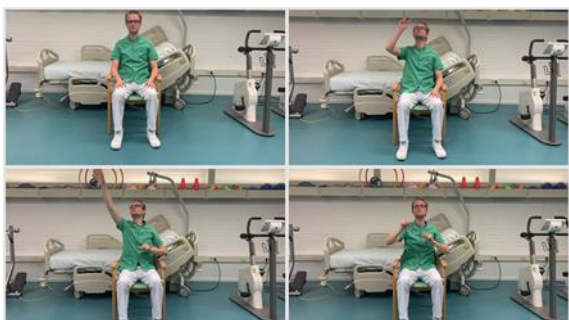
	<p>1. Bruggetje bed Doe 3 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Ga op de rug op bed liggen. Zet de voeten plat op het bed. Span de billen en de buik en breng de heupen los van het matras. Hou dit vast en zak vervolgens gecontroleerd terug.</p>
	<p>2. Straight leg raise Doe 3 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Ga op de rug op bed liggen. Trek de tenen naar boven. Duw de knieholte in het bed. Hef het gestrekte been. Hou vast. Laat gecontroleerd zakken.</p>



3. Leg press zit

Doe 3 sets van 10 herhalingen.

Ga op de bedrand of op een stoel zitten. Ga rechtop zitten. Haal de knie naar de borst. Strek de hak recht naar voren.



4. Appels plukken

Doe 3 sets van 10 herhalingen.

Ga rechtop in de stoel of op de bedrand zitten. Hef om en om beide armen, alsof je appels plukt. Varieer in afstand en richting.



5. Knie heffen

Doe 3 sets van 10 herhalingen.

Kom op een stoel of op de bedrand zitten met de voeten plat op de grond. Til uw knie zo hoog mogelijk op richting de borst. Hou u voet hierbij omhoog. Doe dit met links en rechts.



6. Knie strekken

Doe 3 sets van 10 herhalingen.

Kom op een stoel of op de bedrand zitten met de voeten plat op de grond. Strek uw knie naar voren, uw voet blijft naar u toe getrokken. Doe dit met links en rechts.

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.

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

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl