
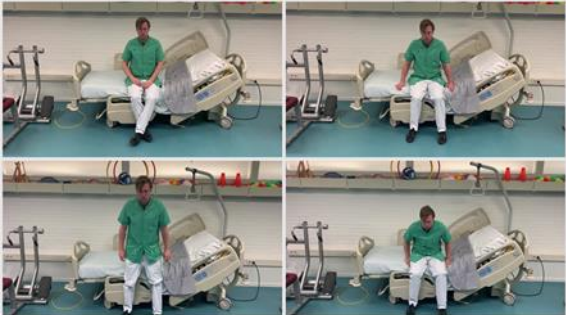
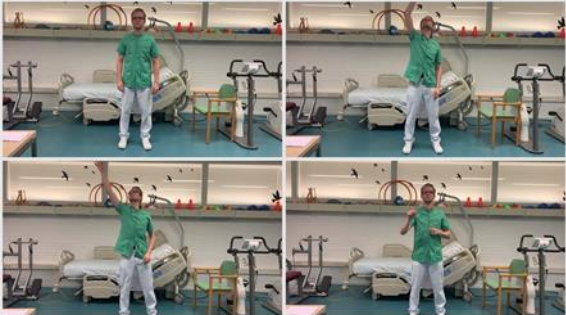




Oefeningen Covid-19

Niveau 3

	<p>1. Uitstap pas Doe 3 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Zet de voeten op schouderbreedte zodat u stevig staat. Zorg ervoor dat er een stevige stoel naast u staat waar u eventueel op kan steunen.</p> <p>Stap uit met 1 been. Breng de knie van het achterste been richting de grond en stap terug.</p> <p>Variatie mogelijkheden: Maak een grotere stap of ga met uw knie dichterbij de grond toe. Bouw dit rustig en veilig op.</p>
--	---

	<p>2. Balans Doe 3 sets met 10 herhalingen.</p> <p>Serie balans oefeningen: Zorg ervoor dat er een stevige stoel naast u staat waar u eventueel op kan steunen. Hou uw hand in de buurt van de stoel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • zet uw voeten tegen elkaar aan, • zet een schredepass, • maak een tendemstap, • duw uw tenen tegen de uw hak, • sluit eventueel de ogen, • ga op 1 been staan, zak hierbij eventueel door de knie van het standbeen en maak draai bewegingen op geleide van uw balans.
	<p>3. Squad: zit-stand zonder hulpmiddel Doe 3 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Kom rechtop op de bedrand zitten. Zet de voeten op heupbreedte plat op de grond. Pas de hoogte van het bed eventueel aan. Kom staan en ga gecontroleerd weer zitten.</p>
	<p>4. Appels plukken (1) Doe 3 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Zet de voeten op schouderbreedte zodat u stevig staat. Reik met uw handen om en om zo hoog mogelijk alsof u appels aan het plukken bent. 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 belafpraak 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