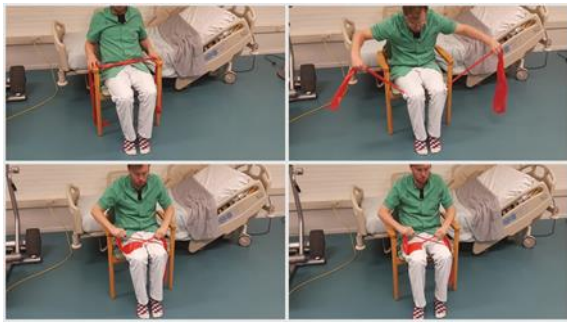




Oefeningen Covid-19

Niveau 3 met Theraband

	<p>1. Leg press theraband bed Doe 3 sets van 20 herhalingen.</p> <p>Ga op de rug op bed liggen. Doe de theraband om 1 voorvoet. Breng op spanning met de armen. Hou de armen vervolgens stil. Breng de knie naar de borst. Duw vervolgens de hak recht naar voren. Laat gecontroleerd terug komen.</p>
	<p>2. Leg press theraband Doe 3 sets van 20 herhalingen.</p> <p>Ga op de bedrand of op een stoel zitten. Doe de theraband om 1 voorvoet. Breng op spanning met de armen. Houdt de armen de rest van de oefening op de plaats. Breng de knie naar de borst. Strek de hak recht naar voren. Breng gecontroleerd terug.</p>



3. Benen naar buiten in zit 2 (theraband)

Doe 3 sets van 20 herhalingen.

Ga op een stoel of op de rand van het bed zitten. Zorg dat je met je voeten op de grond komt. Doe de theraband om je bovenbenen. Hou hem op spanning met je handen. Schuif met je voeten naar buiten en laat ze gecontroleerd weer naar binnen komen.



4. Benen naar buiten in zit (theraband)

Doe 3 sets van 20 herhalingen.

Ga op een stoel of op de rand van het bed zitten. Zorg dat je voeten op de grond kunnen. Doe de theraband om je bovenbenen. Hou hem op spanning met je handen. Zet je voeten tegen elkaar aan. Draai je knieën naar buiten en laat ze gecontroleerd naar binnen komen.



5. Overhead theraband bed

Doe 3 sets van 10 herhalingen.



Doe of laat de theraband om het voeteneind van het bed doen. Pak met beide handen een uiteinde van de band vast, met de palmen naar onder. Strek de armen tot boven het hoofd, in de vorm van een y. Laat gecontroleerd terugzakken.



6. Brug theraband

Doe 3 sets van 20 herhalingen / 2 seconden vasthouden.

Ga op de rug op bed liggen. Zet de voeten op het bed. Doe de theraband om de bovenbenen. Breng de theraband op spanning. Spreidt de benen. Breng de billen omhoog, zo dat de schouders en de knieën in een lijn zijn. Ga gecontroleerd terug naar lig. Ontspan pas weer als je op bed ligt.

	<p>7. Abductie arm theraband Doe 3 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Ga met beide voeten op de theraband staan. Houdt de armen gestrekt en de duimen naar voren. Breng de armen tot ongeveer schouderhoogte omhoog. Laat gecontroleerd zakken.</p>
	<p>8. Biceps curl bed theraband Doe 3 sets van 10 herhalingen.</p> <p>Doe of laat de theraband om het voeteneind van het bed doen. Pak beide uiteinden met één hand vast. Buig beide handen naar je schouders. Laat vervolgens gecontroleerd terugzakken.</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.

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