



Oefeningen Covid-19

Niveau 4

	<p>1. Step pas Doe 3 sets van 15 herhalingen.</p> <p>Ga achter een stoel staan. Houdt de handen bij de leuning, maar probeer zo min mogelijk vast te houden. Kom met één been op de tenen staan. Wissel dit af, in een steppende beweging.</p>
	<p>2. Squat met buiging Doe 3 sets van 15 herhalingen.</p> <p>Kom voor een stoel staan met de voeten op schouderbreedte. Maak een beweging alsof je gaat zitten, met de billen naar achteren. Ga vervolgens met de schouders naar beneden, terwijl de rug recht blijft. Kom gecontroleerd weer omhoog.</p>



3. Arm heffen met gewichtjes

Doe 3 sets van 10 herhalingen.

Pak 2 gewichtjes van ± 1 kg, of gevulde flesjes drinken. Ga stevig staan met de voeten op heupbreedte. Breng de armen via de zijkant boven het hoofd, waarbij de duimen van voor naar achter draaien. Laat gecontroleerd zakken.



4. Marcheren

Doe dit 3 keer 30 seconden.

Ga stevig staan, met de voeten op schouderbreedte. Marcheer, waarbij de knieën tot heuphoogte komen. De armen bewegen gekruist mee. Pas het tempo aan op je belastbaarheid.



5. Opdrukken tegen muur

Doe 3 sets van 10 herhalingen.

Zoek een steun ten hoogte van de navel of hoger. Ga hier ongeveer een meter vanaf staan. Houdt het lijf zo recht mogelijk, met de billen en de buik goed aangespannen. Druk je op, waarbij alleen de armen bewegen.



6. Fietsen op rug

Doe dit 3 keer 10 seconden.

Ga op de rug liggen. Breng de benen omhoog, met de heupen en de knieën in een rechte hoek. Houdt de buik en billen zodanig aangespannen dat de rug niet hol trekt. Maak een fietsende bewegen met de benen. Laat gecontroleerd zakken.

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