

Bewegingsoefeningen na hartoperatie





Beweeg de tenen van beide voeten naar u toe en van u weg.



Plooi en strek de knie. Herhaal met de andere knie.



Hef het been gestrekt op. Herhaal met het andere been.



Beweeg het been gestrekt naar buiten en naar binnen.
Herhaal met het andere been.



Beweeg beide benen tegelijk naar buiten en weer naar binnen.



Beweeg beide armen gestrekt omhoog en omlaag.



Beweeg beide armen naar de borstkas toe en strek ze weer.



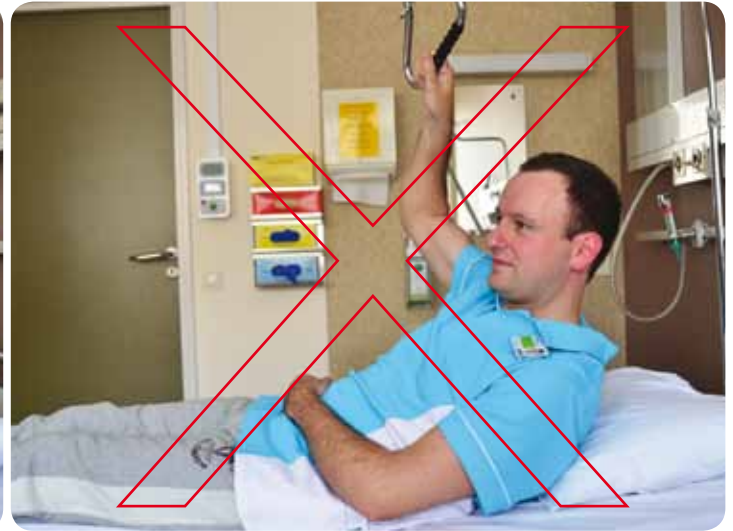
Beweeg beide armen naar opzij
en breng ze weer naast het lichaam.



Hoesten? Gebruik het hoestkussen.



JUIST



FOUT

Hoe uzelf rechtekken?



Stap 1: draai op de zij.



Stap 2: schuif de benen uit het bed
+ postioneer de arm.

Hoe op de rand van het bed gaan zitten?



Stap 3: duw af op de arm.



Stap 4: zit op de rand van het bed.

Hoe op de rand van het bed gaan zitten?