

# Herstel en revalidatie na uw ziekenhuisopname



Luister goed naar uw lichaam.  
Het is belangrijk om de inspanning met rust af te wisselen.  
Verdeel uw activiteiten over de dag.



Probeer elke dag uw activiteiten op te bouwen en breidt het wandelen dagelijks met 5 minuten uit tot u functioneert zoals voor de operatie.



Start weer met fietsen als het wandelen goed gaat en u zich zeker en stabiel voelt.



Neem met regelmaat de trap, dit versterkt de beenspieren.  
Doe dagelijks oefeningen, zie achterzijde.  
**Houd rekening met leefregels indien van toepassing.**

## *Spierversterkende oefeningen*

Belangrijk is dat u alle oefeningen klachtenvrij kan doen en in balans kan blijven; twijfelt u over een oefening, sla deze dan over. Probeer twee keer per dag de oefeningen te herhalen. Neem tussen de oefeningen steeds 1 minuut rust, of meer als dat nodig is.

Indien u onder begeleiding uw conditie op wilt bouwen, of merkt dat de conditie en spierkracht niet verbetert, kunt u naar de fysiotherapeut bij u in de buurt gaan. Een verwijzing is niet noodzakelijk.

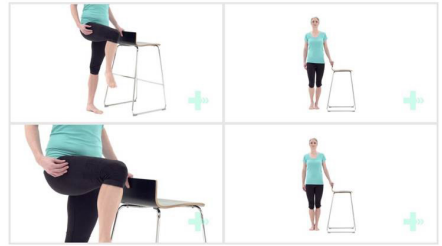
## Spierversterkende oefeningen

### 1. Knieën heffen – staand

Ga staan bij een tafel of het aanrecht.  
Hef de knieën om en om.

#### Herhalingen:

Start met 20 keer, werk toe naar  
3 keer 20 herhalingen.

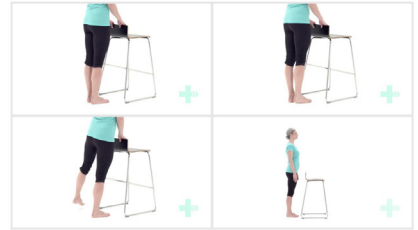


### 2. Been zijwaarts heffen - staand

Ga staan bij een tafel of het aanrecht.  
Hef één been zijwaarts en plaats het weer terug.  
Herhaal de beweging 10 keer, doe dan deze oefening  
met het andere been.

#### Herhalingen:

Werk toe naar 3 keer 10 herhalingen per been.



### 3. Squat – voor de stoel

Ga net voor een stoel staan en sta met uw knieën  
licht gebogen. Duw uw billen naar achteren alsof u  
gaat zitten. Net voordat u de stoel raakt, gaat u weer  
langzaam rechtop staan.  
Indien dit te zwaar is, kies er dan voor om helemaal  
te gaan zitten en vanuit deze positie weer te komen  
staan.

#### Herhalingen:

Start met 8 keer. Werk toe naar  
3 keer 8 herhalingen.



### 4. Opstappen op de trap

Sta voor de trap. Plaats één voet op de onderste trede  
en zet uw andere voet ernaast.  
Stap er weer af en herhaal dit 10 keer.  
Herhaal de oefening, waarbij u met het andere been  
begint.

#### Herhalingen:

Werk toe naar 3 keer 15 herhalingen.



### 5. Arm buigen en strekken met 2 flesjes water

Start in een zittend positie. Houdt uw elleboog langs  
uw lichaam, buig uw arm en breng het gewicht rich-  
ting uw schouder. Laat uw arm weer terugzakken en  
herhaal.

#### Herhalingen:

Werk toe naar 3 keer 15 herhalingen links en rechts.

