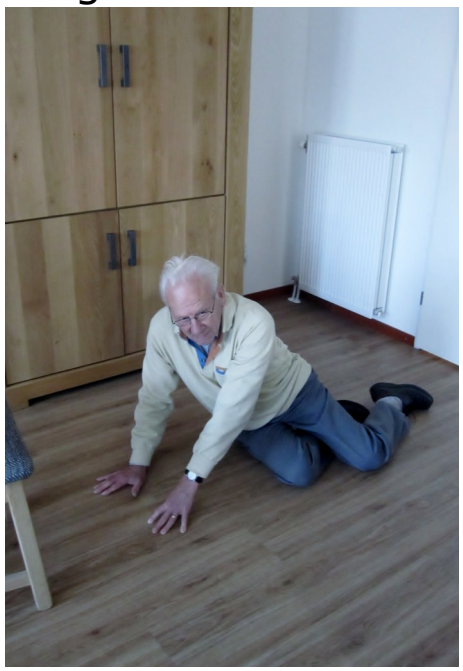
6b. Naar knieënstand

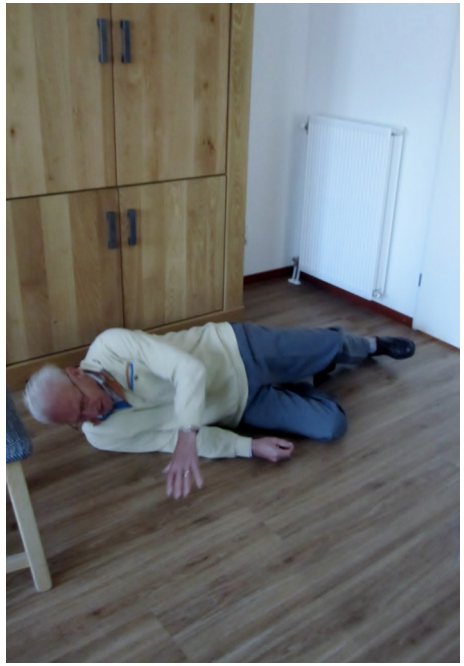
- Kom in schuttershouding (zie voorgaande oefening)
- Ga naar knieënstand
- Kom vervolgens via schuttershouding tot stand (zie voorgaande oefening)

6c. Naar zijwaartse zit en lig

- Ga via knieënstand (zie vorige oefening) naar kruiphouding



- Kom vanuit kruiphouding naar zijwaartse zit door met uw rechterbil naast uw rechter onderbeen te gaan zitten

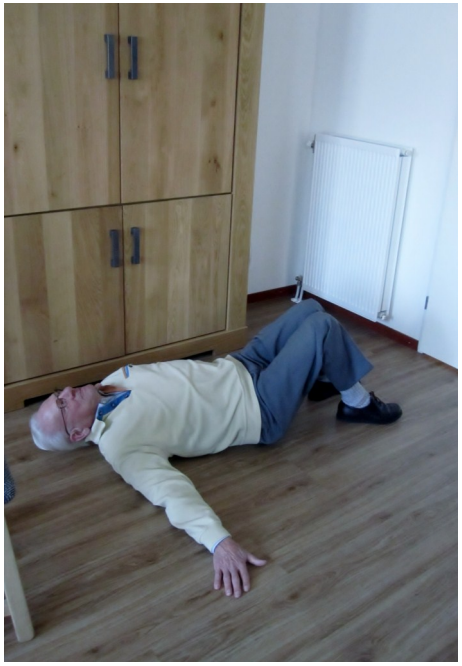


- Steun op uw handen en ga rustig op uw zij liggen
- Sta via oefening 7 veilig op vanaf de grond

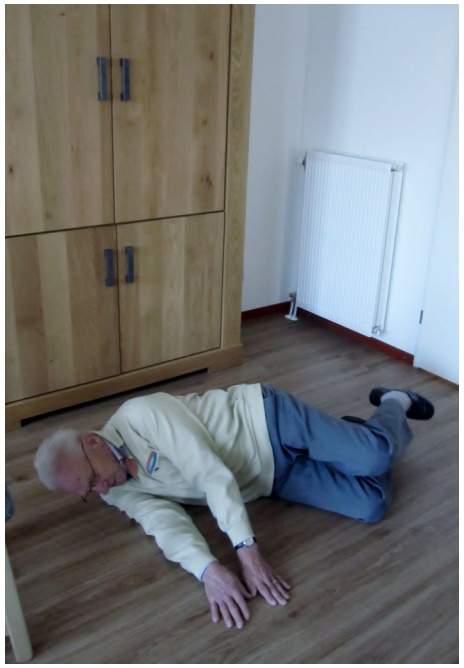
Tip:

Probeer uit of het eventueel prettiger is tot zijwaartse zit te komen door met uw linkerbil naast uw linkerbeen te gaan zitten

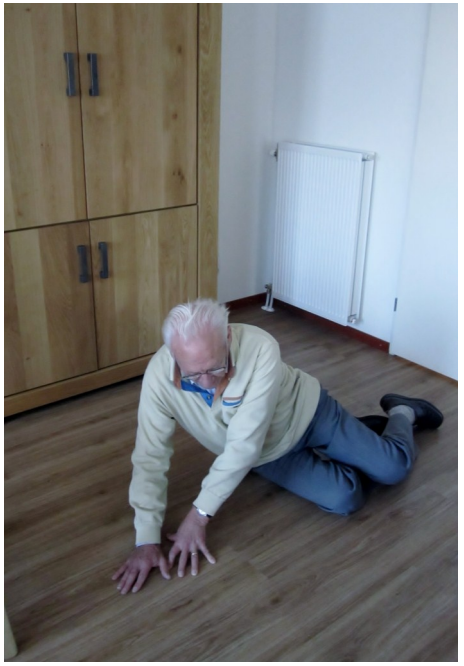
7. Veilig opstaan van de grond via zijlig



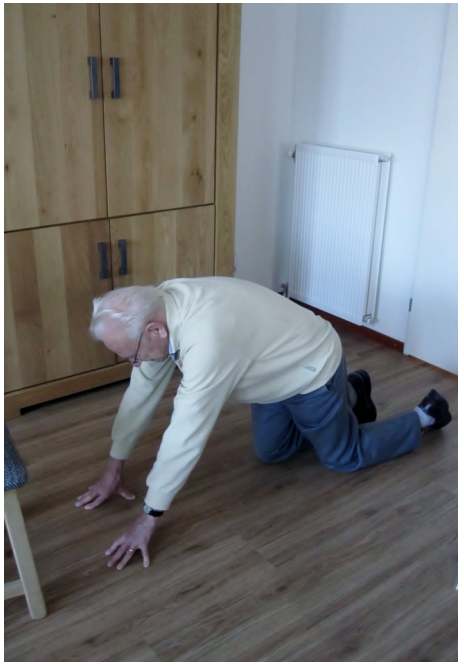
- Lig op grond
- Buig beide knieën
- Plaats de arm zijwaarts met de handpalm omlaag



- Draai op uw zij



- Steun via uw rechterelleboog op beide handen en duw u naar zijwaartse zit
- Draai over uw gebogen benen en duw met steun op uw handen naar kruiphouding



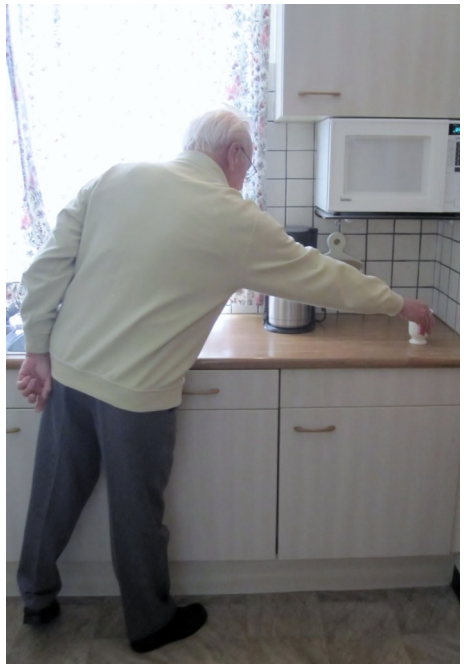
- Kruip naar de stoel
- Neem steun op stoel en kom via knieënstand en schuttershouding tot stand

Tip:

Probeer uit of het eventueel prettiger is om via uw andere zij tot zijwaartse zit te komen

D

8. Zijwaarts met één hand reiken



Tip voor profiel D:

Probeer ook net buiten uw steunvlak te reiken door een zijwaartse pas te maken

- Rechtop staan bij aanrecht
- Pak met de rechterhand het kopje door zijwaarts te reiken
- Probeer niet te steunen en reik zo ver mogelijk
- Herhaal 5x voor beide kanten

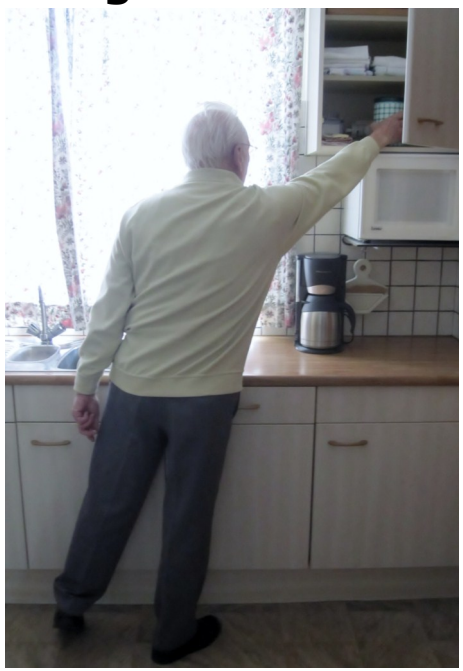
9. Zijwaarts met twee handen reiken

- Rechtop staan bij aanrecht
- Pak met twee handen een voorwerp rechts door te reiken
- Herhaal dit 5x voor beide kanten

Tip:

Probeer zo ver mogelijk te reiken

10. Reiken in de hoogte



- Reik zijwaarts omhoog en open het aanrechtkastje
- Probeer niet te steunen, pak een voorwerp en plaats het op het aanrecht
- Reik zover mogelijk omhoog en herhaal 5x voor beide kanten

C

D

11. Reiken in de laagte

Tip voor profiel D:

Probeer ook een voorwerp op te rapen van de grond

- Reik zijwaarts omlaag en open het aanrechtkastje
- Probeer niet te steunen, pak een voorwerp en plaats het op het aanrecht
- Reik zover mogelijk en herhaal 5x voor beide kanten

12. Reiken achterwaarts

- Ga voor tafel staan, licht gesteund tegen tafel
- Neem een voorwerp in beide handen

- Draai achterwaarts en leg voorwerp op tafel
- Doe dit voor beide kanten

Tip voor profiel D:

U kunt de oefening moeilijker maken door niet te steunen tegen de tafel

C

D

13. Kratje verplaatsen tafel-stoel

• Verplaats een kratje of doos van tafel naar stoel en weer terug

• Herhaal 5x

14. Kratje verplaatsen van tafel naar vloer

• Zet een kratje of doos op de vloer

• Buig door uw knieën

• Herhaal 1 tot 5x

15. Voorwaarts/achterwaarts lopen

- Loop een aantal passen voorwaarts langs het aanrecht
- Land op de hak en rol uw voet naar voren af
- Probeer zonder steun te lopen

- Loop een aantal passen achterwaarts langs het aanrecht
- Land op de voorvoet en rol uw voet naar achteren af
- Herhaal het voor– en achterwaartse lopen 5x tot 10x

16. Zijwaarts lopen

- Loop zijwaarts langs het aanrecht
- Sluit uw voeten aan
- Probeer niet te steunen
- Herhaal 5 tot 10x heen en weer

C

D

17. Zijwaarts lopen benen kruisen

Tip:

U kunt de oefening moeilijker maken door voor– en achterlangs te kruisen

- Loop zijwaarts langs het aanrecht en kruis de benen voorlangs
- Indien nodig, steun nemen

18. 8-figuur lopen

- Loop in een 8-figuur
- Land op de hakken en rol de voeten naar voren af
- Herhaal 5 tot 10x

C

D

19. Grotere stappen maken d.m.v. stappen tellen

- Loop een bepaalde route in uw huis, bijvoorbeeld van de keuken naar de woonkamer
- Tel het aantal stappen
- Probeer dezelfde route in minder stappen te lopen
- Herhaal 5 tot 10x met grote stappen

Tips voor profiel D:

- Loop dezelfde route met een beker water en tel het aantal stappen
- Probeer dezelfde route met beker water in minder stappen te lopen
- Herhaal 5 tot 10x

C

D

20. Buitenshuis lopen: verhogen van de loopsnelheid

- Loop met aandacht
- Land op de hakken en rol de voeten naar voren af
- Zwaai ontspannen met uw armen mee
- Indien nodig gebruik een stok of rollator

Tips:

- Probeer met aandacht grotere passen te maken
- Probeer ook te variëren in loopsnelheid door stukjes sneller te lopen
- U kunt tevens uw loopsnelheid bevorderen door in de maat te lopen
- Tel bijvoorbeeld 1, 2, 1, 2 etc. of benoem links, rechts, links, rechts etc.
- Ook kan het helpen door bijvoorbeeld in de maat te lopen m.b.v. een metronoom* of op uw muziek via de MP-3 speler

*Een voorbeeld van een geschikte metronoom is de KORG MA-30 te koop of te bestellen bij muziekwinkels

C

D

21. Traplopen

- Pak altijd de trapleuning vast
- Loop in rustig tempo met volle aandacht de trap omhoog en omlaag

Tips:

- Zorg dat er geen voorwerpen op de trap liggen
- Denk aan risico's en uw grenzen wat betreft veiligheid als u bijvoorbeeld met een wasmand naar boven of beneden loopt. U zou bijvoorbeeld ook de was in een tas kunnen doen waardoor het traplopen veiliger wordt.
- Indien u pijnklachten of zwakte in één been heeft, plaats dan bij trap op lopen eerst uw sterkste been omhoog en zet het andere been ernaast
- Bij trap af lopen plaatst u eerst het zwakkere been en zet het sterkere been ernaast

C

D

22. Over een voorwerp stappen

- Loop een route in huis
- Stap voorwaarts over een voorwerp heen
- Herhaal 5 tot 10x

Tip:

Gebruik een soortgelijk voorwerp zoals op de foto met afmetingen van ongeveer 30x15x12cm

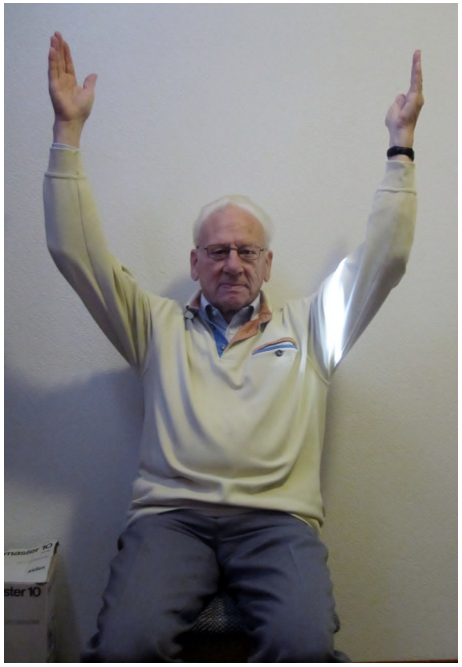
23. Over een voorwerp stappen met beker water

- Loop dezelfde route met een beker water
- Stap over een voorwerp heen
- Herhaal 5 tot 10x

24. Over een voorwerp stappen met dienblad

- Loop dezelfde route met een dienblad
- Stap over een voorwerp heen
- Herhaal 5 tot 10x

25. Armen voorwaarts heffen



- Breng uw armen in 3 sec. voorwaarts omhoog en adem diep in
- Breng uw armen op de uitademing omlaag in 6 sec.
- Herhaal 10x

26. Armen zijwaarts heffen

- Breng uw armen in 3 sec. zijwaarts omhoog en adem diep in
- Handpalmen wijzen omhoog naar elkaar toe
- Breng uw armen op de uitademing omlaag in 6 sec.
- Herhaal 10x

Tip:
U kunt oefening 1 en 2 wat zwaarder maken door bijvoorbeeld een pak rijst of flesje water in de handen te nemen

27. Hoofd draaien

- Draai uw hoofd zo ver mogelijk naar links
- Probeer over uw schouder te kijken
- Doe dit vervolgens ook naar rechts
- Herhaal 10x naar beide kanten

C

D

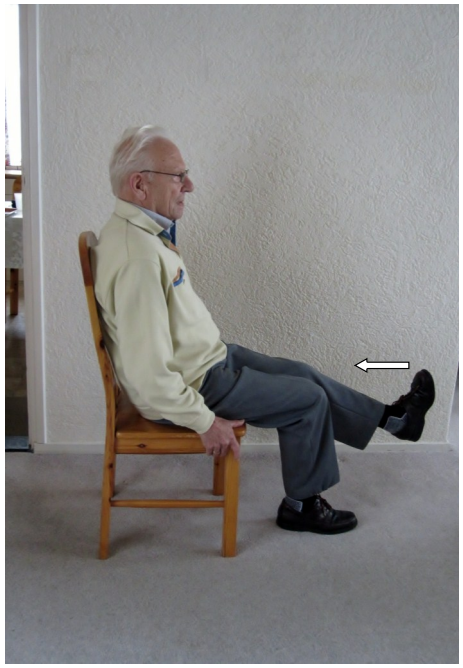
28. Strekken knie

- Strek de linkerknie uit in langzaam tempo (2 sec.)
- Het bovenbeen rust op de stoel
- Buig het linkerbeen in 4 sec. naar de beginpositie
- Herhaal 10x voor beide benen

29. Knieheffen

- Til de linkerknie op in 2 sec.
- Breng hem in 4 sec. terug naar de beginpositie
- Herhaal 10x voor beide benen

30. Tenen naar u toe trekken en wegduwen



- Strek uw been uit
- Tenen naar u toe trekken
- Hou 2 sec. vast

- En afwisselend wegduwen
- Hou 2 sec. vast
- Herhaal 10x keer voor beide voeten

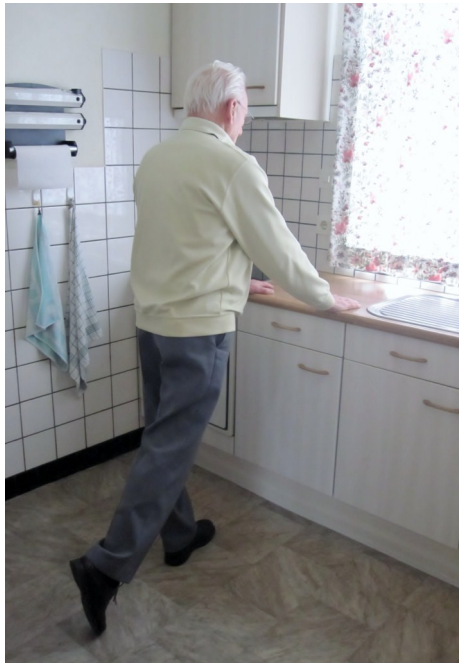
C

D

31. Zijwaarts been heffen

- Rechtop staan
- Indien nodig handen licht steunend
- Beweeg het rechterbeen zijwaarts
- Herhaal ieder been 10x

32. Achterwaarts heffen

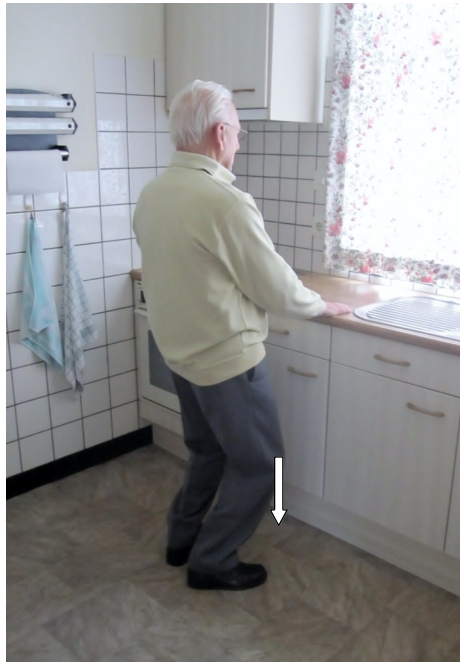


- Indien nodig, steun nemen
- Beweeg het rechterbeen naar achteren en raak met uw tenen de voer
- Herhaal ieder been 10x

Tip:

Probeer ook uw been achterwaarts omhoog te heffen

33. Kniebuigingen



- Rechtop staan
- Indien nodig handen licht steunend
- Buig langzaam door uw knieën
- En ga weer staan
- Herhaal 10x

34. Opdrukken stoelleuning/zitting

- Druk uw armen op door ze te strekken
- Gebruik hiervoor de stoelzitting of stoelleuning
- Neem hierbij zoveel mogelijk gewicht op uw armen

Tip:

Probeer deze oefening op te bouwen naar 5 tot 10x

C

D

35. Functionele krachtoefening beenspieren

- Sta op
- Ga vervolgens langzaam zitten
- Herhaal 10x

- Probeer deze oefening ook zonder steun van handen.
- Herhaal 1 tot 10x

Tip voor profiel D:

Probeer afhankelijk van uw fysieke conditie deze oefening op te bouwen en in series toe te passen. Bijvoorbeeld 3 series van 10 tot 15x met tussen de series een korte pauze.

36. Bruggetje

- Plaats uw voeten plat op het bed
- Breng uw hakken zo ver mogelijk naar uw billen

- Til uw billen op (bruggetje)
- Leg de billen weer terug op het bed

Tip:

Probeer de herhalingen op te bouwen naar 10x

37. Zijlig been

- Zijlig benen gebogen
- Uw bovenste been een stukje optillen
- En omlaag brengen
- Herhaal 1x en wissel van zij
- Bouw deze oefening voor beide kanten op naar 10x

38. Zijlig been heffen en uitstrekken

- Zijlig benen gebogen
- Uw bovenste been een stukje optillen

- Strek uw knie en probeer het been omhoog te houden
- Herhaal 1x en wissel van zij
- Bouw deze oefening voor beide kanten op naar 10x

39. Tenenstand

- Ga op uw tenen staan
- Neem steun indien nodig
- Herhaal 5 tot 10x

C

D

40. Hakkenstand

- Ga op uw hakken staan
- Neem steun indien nodig
- Herhaal 5 tot 10x

Tip:

Heeft u meer behoefte aan steun, steun dan met twee handen op het aanrecht

41. Voeten voor elkaar plaatsen

- Neem steun indien nodig
- Blijf 10 tot 30 sec. staan
- Wissel van voet

Tip:

Probeer ook 'voetje voor voetje' te lopen. Neem steun indien nodig.

42. Op één been staan

- Neem steun indien nodig
- Probeer 1 tot 10 sec. te blijven staan
- Herhaal 1 tot 5x voor beide benen

43. Voeten plaatsen op traptrede

- Plaats de voeten afwisselend op de onderste traptrede
- Herhaal 5 tot 10x voor beide voeten
- Probeer deze oefening ook zonder steun aan trapleuning

C

D

44. Voor– en achterwaarts over voorwerp heen stappen

Tip:

Neem steun indien nodig door deze oefening in de keuken bij het aanrecht te doen

- Loop voor- en achterwaarts over voorwerp heen
- Herhaal 1 tot 10x

45. Voeten omlaag plaatsen en achterwaarts omhoog

- Ga met twee voeten op de onderste traptrede staan
- Plaats afwisselend een voet op de grond en achterwaarts terug op de onderste traptrede
- Herhaal 5 tot 10x voor beide voeten
- Indien nodig, steun nemen aan trapleuning

D

46. Zijwaarts op- en afstappen

- Plaats uw linkervoet op de eerste traptrede
- Raak met uw rechtervoet afwisselend de eerste traptrede en de vloer
- Herhaal 5 tot 10x, ook voor de andere kant
- Indien nodig, steun nemen aan trapleuning

47. Bruggetje met één been

- Plaats uw voeten plat op het bed
- Breng uw hakken zo ver mogelijk naar uw billen
- Til uw billen op (bruggetje)

- Strek één been uit
- Laat uw billen omhoog
- Plaats het been terug en strek het andere been uit

Tip:

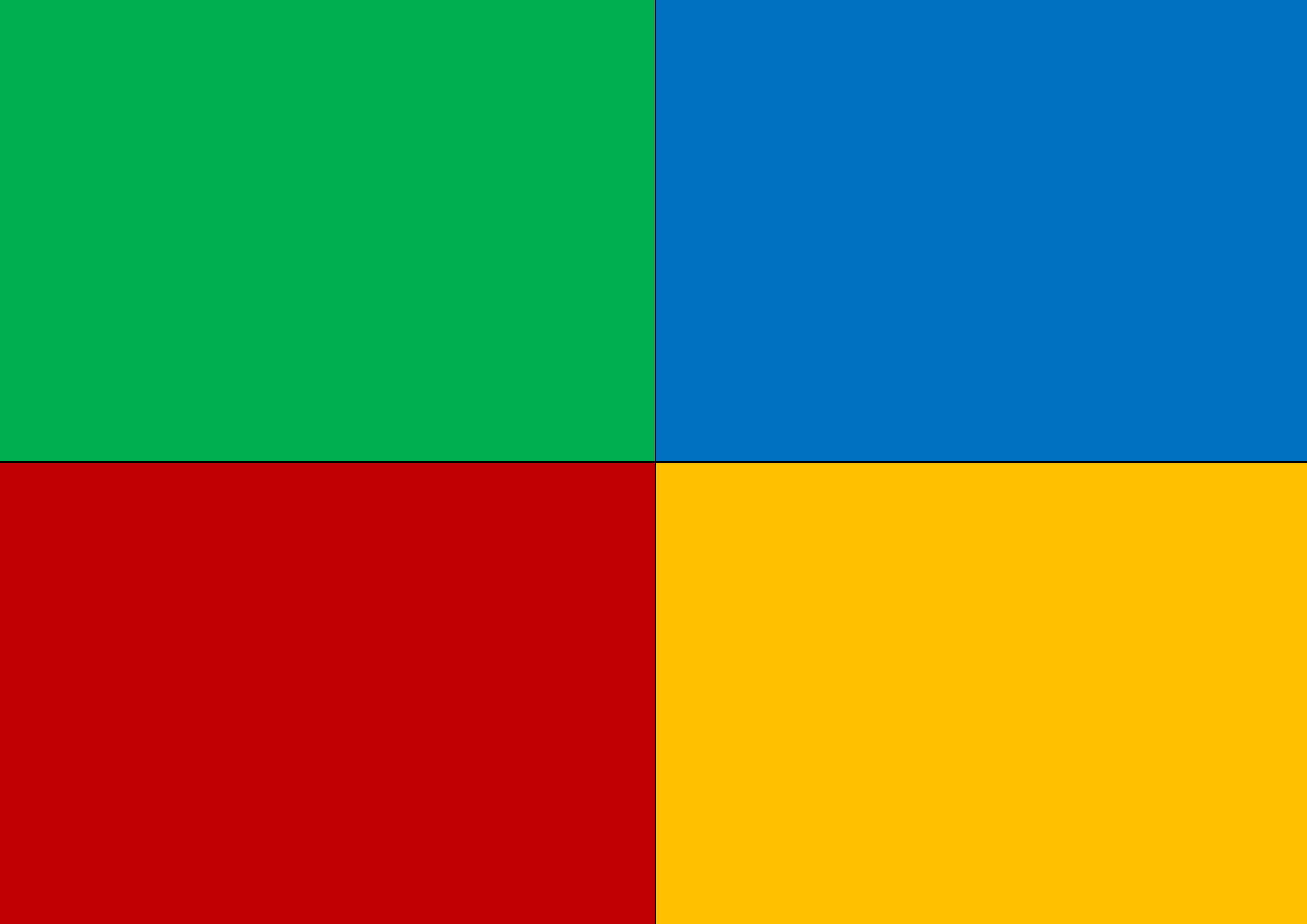
Deze oefening bevordert de spierkracht in uw bil en beenspieren. Probeer de herhalingen op te bouwen naar 10x.

48. Verbeteren van conditie d.m.v. wandelprogramma

- Ga minimaal 2x per week 30 minuten wandelen
- U kunt indien dit nodig is hierbij een stok, rollator of bijvoorbeeld nordic walking stokken gebruiken
- Het kan zijn dat 30 minuten wandelen nog niet mogelijk voor u is. Stel dan een haalbaar doel, bijvoorbeeld lopen naar de winkel om de hoek en terug
- Ook meerdere keren per dag een stukje wandelen van bijvoorbeeld 10 minuten is een optie
- Probeer de afstand uit te breiden en te streven naar 30 minuten aan één stuk lopen

C

D

C

D