

# Extra oefeningen

Deze oefeningen sluiten aan op de Oefengids beroerte (CVA).

De Oefengids beroerte (CVA) is te bestellen via [www.cva-vereniging.nl](http://www.cva-vereniging.nl) of te downloaden van [www.snelinbeweging.nl](http://www.snelinbeweging.nl)

---

## Romp

- 1. Vooroverbuigen \_\_\_\_\_ 2
- 2. Draaien \_\_\_\_\_ 3

## Arm en romp

- 3. Armen schuiven over tafel \_\_\_\_\_ 4

## Hand en pols

- 4. Handen vouwen en polsen buigen \_\_\_\_\_ 5

## Totaal

- 5. Opstaan en gaan zitten \_\_\_\_\_ 6
- 6. Lopen \_\_\_\_\_ 7
- 7. Traplopen \_\_\_\_\_ 8
- 8. Aankleden (staand) \_\_\_\_\_ 9



**LET OP** Doe deze extra oefeningen alleen als uw therapeut of arts vindt dat dit veilig is.

## Vragen?



Als u twijfelt over de uitvoering of de geschiktheid van een oefening, vraag dan hulp of advies. Het is belangrijk dat u zelf oefent, maar uw verpleegkundige, therapeut of arts willen u graag daarbij ondersteunen.



## 1. Vooroverbuigen

**Doel:** verbeteren van beweeglijkheid van armen en romp, verbeteren van balans.

1 Vouw de handen in elkaar. Buig voorover en ga met de handen naar de vloer. Tel tot 3 en kom rustig weer overeind.

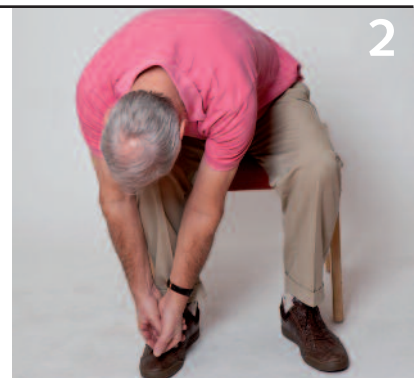
Herhaal 3 x



**LET OP** De bil aan de aangedane zijde kan 'wiebelig' aanvoelen. Doe de oefening langzaam zodat u uw evenwicht niet verliest.

2 Buig voorover over het aangedane been in de richting van de voet. Tel tot 3 en kom rustig weer overeind.

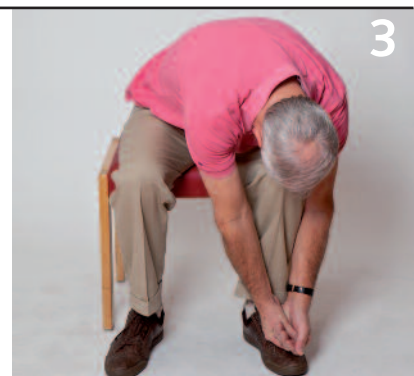
Herhaal 3 x



**TIP** Vraag iemand om naast u te gaan staan en u indien nodig vast te houden.

3 Buig voorover over het goede been in de richting van de voet. Tel tot 3 en kom rustig weer overeind.

Herhaal 3 x



**VARIATIE 1** Doe de oefening met over elkaar geslagen benen.

**VARIATIE 2** Strek de aangedane arm. Houd de armen langs het goede been. Blijf rechtop zitten.





## 2. Draaien van de romp

**Doel:** verbeteren van de beweeglijkheid van de romp en trainen van de balans.

- 1 Ga goed rechtop zitten.  
Sla de armen over elkaar.

Ondersteun indien nodig  
de aangedane arm met  
de goede hand en arm.



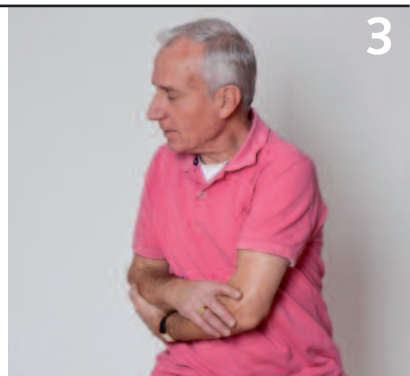
- 2 Draai rustig naar links.  
Kijk over uw schouder  
naar achteren. Draai  
de schouders mee.  
Draai rustig weer terug.

Herhaal 3 x



- 3 Draai dan rustig naar rechts.  
Kijk over uw schouder  
naar achteren. Draai  
de schouders mee.  
Draai rustig weer terug.

Herhaal 3 x



**TIP** Blijf ontspannen.  
Forceer niet.  
Trek niet aan de armen.



### 3. Schuiven over tafel

**Doel:** beweeglijkheid van armen, schouders en romp verbeteren.

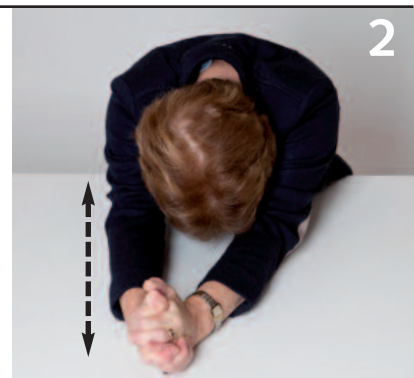
1 Zit aan tafel. Vouw de handen in elkaar.



**! LET OP** Ga niet verder met de oefening als u pijn voelt.

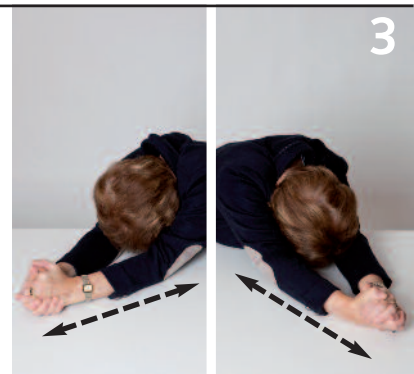
2 Buig zo ver mogelijk voorover. De handen en armen schuiven over de tafel.  
Kom weer overeind.

Herhaal 3 x



3 Buig zo ver mogelijk naar links. Kom weer overeind.  
Herhaal 3 x

Doe hetzelfde naar rechts en kom weer overeind.  
Herhaal 3 x



**VARIATIE** Vegen over tafel: buig voorover en schuif de handen en armen over de tafel heen en weer.





## 4. Handen vouwen en polsen buigen

**Doel:** beweeglijkheid van handen, polsen en onderarmen verbeteren.

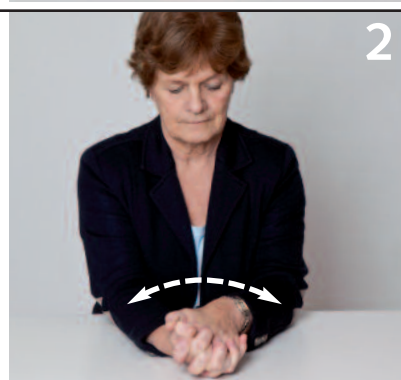
1 Ga aan tafel zitten.  
Vouw de handen in elkaar.



**LET OP** Ga niet verder met de oefening als u pijn voelt.

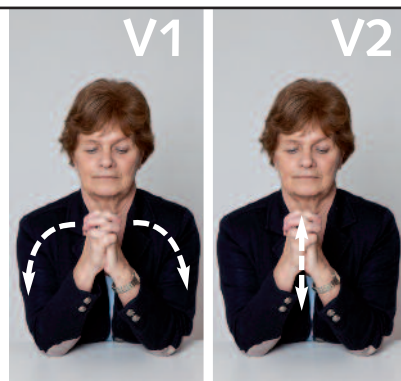
2 Draai de handen naar links en naar rechts, alsof u op uw horloge wilt kijken. Laat de armen op de tafel liggen.

Herhaal 5 x



**VARIATIE 1** Steun met beide ellebogen op tafel. Buig de handen van links naar rechts en terug.

**VARIATIE 2** Buig de handen van boven naar beneden en terug.



**VARIATIE 3** Ondersteun het hoofd met de aangedane hand.

**VARIATIE 4** Ondersteun het hoofd met gevouwen handen.





## 5. Opstaan en gaan zitten

**Doel:** oefenen van opstaan en gaan zitten, versterken van de beenspieren, trainen van balans en spierkracht.

### Opstaan

Schuif naar voren in de stoel. Zet de voeten een stukje uit elkaar. Zet ze iets naar achteren, onder de knieën. Zet af aan de armleuning. Ga staan.



**!** **LET OP** Ga goed achterin de stoel zitten.  
Niet neerploffen!

### Gaan zitten

Ga dicht bij de stoel staan, liefst met de kuiten tegen de stoel.  
Pak de armleuning vast.  
Ga langzaam zitten.

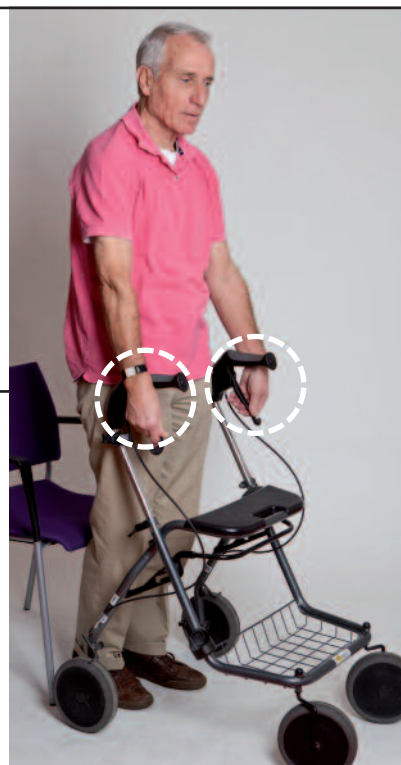


**VARIATIE** Bouw geleidelijk op. Begin met 2 x en ga door tot 5 x.  
Als dit goed gaat, doe de oefening dan ook zonder gebruik van de armleuningen.

**TIP** Pak voor u gaat staan met 1 hand de leuning vast en met de andere hand de rollator.

### Met rollator

Zorg dat de rollator dicht voor u staat. Ga staan en pak dan pas de rollator. Strek de knieën goed door zodat u stabiel staat.



**!** **LET OP** Zet de rollator op de rem.



## 6. Lopen

**Doel:** verbeteren van de loopvaardigheid en vergroten van de conditie.

1 Loop regelmatig een stukje door de kamer, over de gang van de afdeling of door uw huis.



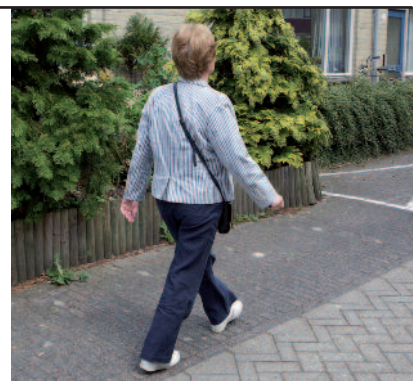
**LET OP** Overleg met uw therapeut of u met of zonder rollator kunt lopen. Bespreek ook of u met of zonder begeleider gaat lopen.

2 Bouw langzaam op. Begin met 2 á 3 x per dag een klein stukje. Loop steeds iets verder.



**TIP** Als u na het lopen niet moe bent, kunt u de volgende keer een stukje verder lopen. Loop niet te ver op de heenweg, u moet ook nog terug.

**VARIATIE** Als binnen lopen goed gaat kunt u naar buiten gaan.





## 7. Traplopen

**Doel:** verbeteren van het traplopen, vergroten van de conditie en versterken van de beenspieren.

**1 Bijstappen** Begin met het goede been. Zet de voet op de eerste trede. Zet de andere voet erbij. Omlaag: Begin met het aangedane been. Zet de voet een trede naar beneden. Sluit de andere voet aan.



**!** **LET OP** Doe deze oefening eerst met uw therapeut. Overleg of het veilig is om zonder begeleider te oefenen.

**2 Doorstappen** Stap met een been op de eerste trede. Stap met het andere been op de volgende trede. Ga zo door. Omlaag: Begin bovenaan de trap. Stap eerst met het ene en daarna met het andere been een trede naar beneden.

**!** **LET OP** Houd de trapleuning met uw goede hand vast. Kies om te oefenen een trap met de leuning aan uw goede kant.



**!** **LET OP** Keer niet halverwege de trap om. Ga liever achteruit naar beneden.

**TIP** Tel de treden van de trap. Stel dat de trap 10 treden heeft, oefen dan eerst tot u 10 x achter elkaar de eerste trede op en af kunt stappen zonder moe te worden. Loop dan pas de hele trap op naar boven.





## 8. Aankleden (staand)

**Doel:** aangedane arm en hand gebruiken bij dagelijkse handelingen, trainen van het evenwicht.

**Klaarleggen:** kleding.



**LET OP** Doe deze oefening alleen als zittend aankleden goed gaat. U moet stevig op de benen staan en geen moeite hebben om uw evenwicht te bewaren. Doe dit de eerste keren samen met een begeleider.

**TIP** Ga vlak voor het bed of de stoel staan, zodat u kunt gaan zitten als u uw evenwicht verliest of moe wordt.

**1** Ga staan.  
Trek uw bovenkleding aan.  
Steek eerst de aangedane arm in de mouw.



**TIP** Ga met de goede kant dicht bij het bed of de stoel staan, zodat u indien nodig kunt steunen.

**2** Trek uw broek of rok aan.

