

Behandeling

# Krachtoefeningen

Door krachtoefeningen te doen, kunt kracht opbouwen.

De oefeningen doet u 2 tot 3 keer per week. Het is belangrijk dat de oefeningen niet te zwaar, maar ook niet te licht zijn. Met deze folder willen we u helpen zodat u de oefeningen thuis goed kunt uitvoeren. De fysiotherapeut vertelt u welke oefeningen u moet doen.

**(073) 553 61 55**

Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

## Krachtoefeningen

Hier vindt u alle belangrijke informatie

### Waar moet u op letten?

De krachtoefeningen worden in deze folder uitgelegd met een tekening en tekst. Daarin staat hoe lang u de houding vast moet houden (tijd), maar ook hoe vaak of hoeveel series u de oefening moet doen. Een serie bestaat uit 10 herhalingen. Als u een gewicht moet gebruiken, dan ziet u dat erbij staan.

Houd bij het uitvoeren van de oefening rekening met uw eigen kracht en uithoudingsvermogen. Een oefening werkt goed als deze zo zwaar is dat u maximaal 10 herhalingen kunt maken. Na deze serie van 10 herhalingen neemt u een pauze van maximaal 1 minuut. Heeft u een longziekte? Neem dan een langere pauze tussen de herhalingen van de oefening. Daarna doet u de serie van 10 herhalingen nog 1 tot 2 keer. Als u de oefeningen gemakkelijk meer dan 10 keer achter elkaar kunt doen, maak dan de oefeningen zwaarder.

Dit kunt u doen door:

- Een gewicht te gebruiken (als dat staat aangegeven).
- De oefening langzamer uit te voeren.
- De pauzes tussen de series te verkorten.
- Een extra serie uit te voeren.

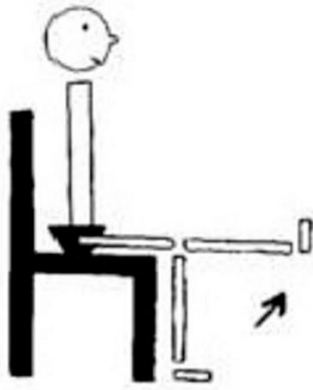
De oefeningen mogen geen pijn doen. Doe de oefeningen daarom altijd voorzichtig.

### **Belangrijk**

U hoeft niet alle oefeningen te doen die hieronder staan. De fysiotherapeut vertelt u welke oefeningen u moet doen.

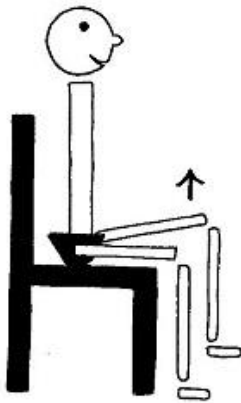
## Oefeningen

### Oefeningen zittend



Oefening 1

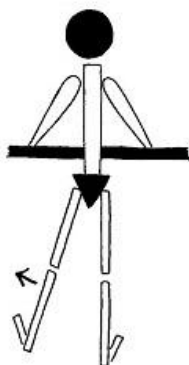
- Ga goed achterin de stoel zitten.
- Strek uw knie maximaal door uw voet naar voren te steken.
- Houdt uw been zo recht mogelijk.
- Doe dit 5 tot 10 seconden en herhaal de oefening 2 keer.
- Doe de oefening daarna met uw andere been.



Oefening 2

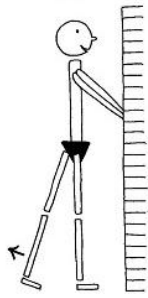
- Til uw been omhoog, uw knie blijft hierbij gebogen.
- Laat uw voet los van de grond komen en houdt uw been zo in de lucht.
- Doe dit 5 tot 10 seconden en herhaal de oefening 2 keer.
- Doe de oefening daarna met uw andere been.

## Oefeningen staand



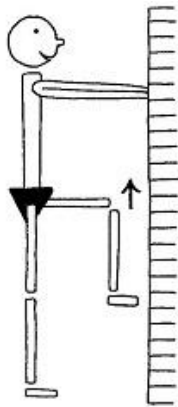
Oefening 3

- Ga rechtop staan en steun met uw handen op een stevig oppervlak.
- Beweeg een been zijwaarts omhoog, houd uw been hierbij gestrekt.
- Maak de beweging alsof u tussen 2 muren in staat.
- Leun niet naar voren en draai uw lichaam niet.
- Doe dit 5 tot 10 seconden en herhaal de oefening 2 keer.
- Doe de oefening daarna met uw andere been.



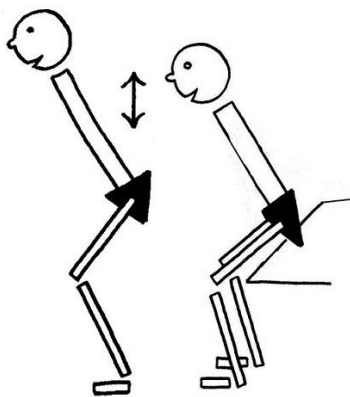
Oefening 4

- Ga rechtop staan en steun met uw handen tegen een stevig oppervlak.
- Beweeg een been naar achteren en omhoog. Let op dat u hierbij niet met uw lichaam voorover buigt.
- Doe dit 5 tot 10 seconden en herhaal de oefening 2 keer.
- Doe de oefening daarna met uw andere been.



Oefening 5

- Beweeg uw knie naar voren en omhoog.
- Houd uw been stil in de lucht.
- Probeer steeds alleen uw been te bewegen, uw rug blijft recht.
- Doe dit 5 tot 10 seconden en herhaal de oefening 2 keer.
- Doe de oefening daarna met uw andere been.



Oefening 6

- Zet uw voeten wat uit elkaar en steun op uw hele voet. De hakken zijn op de grond.
- Houd uw rug gestrekt, licht hol.
- Zak nu door heupen en knieën (maak een squat). Houd hierbij uw lichaam niet kaarsrecht, maar steek uw billen iets naar achteren. Uw romp buigt wat naar voren.
- Voer deze oefening rustig uit.
- U kunt de oefening ook uitvoeren door langzaam op een stoel te gaan zitten en weer op te staan. Probeer dit te doen zonder uw handen te gebruiken.
- Herhaal de oefening 2 keer.

## Heeft u nog vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tijdens kantooruren bellen met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

# Praktische tips

## Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

## MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien? (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

## Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

## Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

# Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Code PMD-311