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 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 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.

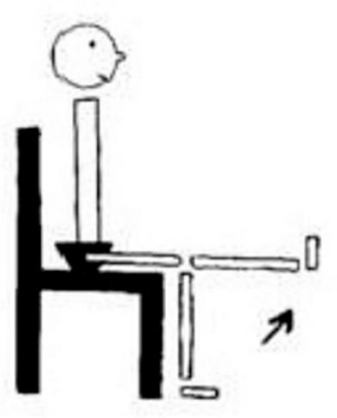
De oefeningen mogen geen pijn doen. Doe de oefeningen daarom altijd voorzichtig.

Belangrijk

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

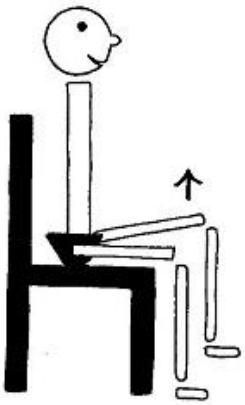
Oefeningen

Oefeningen zittend



- 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.

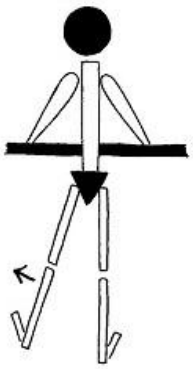
Oefening 1



- 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.

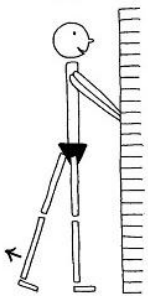
Oefening 2

Oefeningen staand



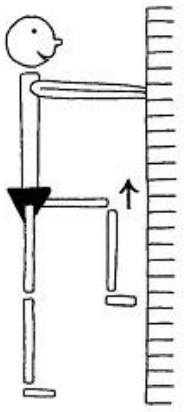
- Ga rechtop staan en steun met uw handen op een stevig oppervlak.
- Beweeg een been zijwaarts omhoog, houd uw been hierbij gestrekt.
- Maak de beweging alsof u tussen 2 muren in staat.
- Leun niet naar voren en draai uw lichaam niet.
- Doe dit 5 tot 10 seconden en herhaal de oefening 2 keer.
- Doe de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

Oefening 3



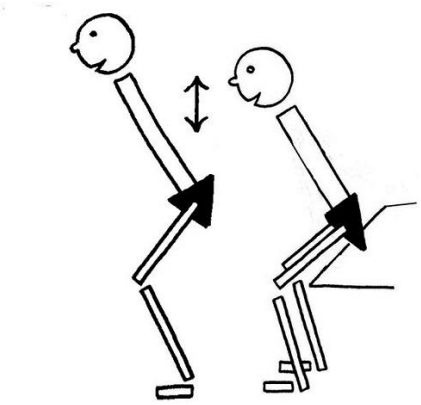
• Ga rechtop staan en steun met uw handen tegen een stevig oppervlak.
• Beweeg een been naar achteren en omhoog. Let op dat u hierbij niet met uw lichaam voorover buigt.
• Doe dit 5 tot 10 seconden en herhaal de oefening 2 keer.
• Doe de oefening daarna met uw andere been.

Oefening 4



• 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 5



• 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.

Oefening 6

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. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

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

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis