



## Zelfstandig oefenen met de theraband

informatie voor patiënten

|                     |    |
|---------------------|----|
| INLEIDING           | 3  |
| BEENOEFENINGEN      | 4  |
| ARMOEFENINGEN       | 10 |
| PRAKTISCHE GEGEVENS | 22 |

Met deze brochure willen wij u verder bijstaan in uw revalidatieproces. Niet alleen de revalidatie die wordt aangeboden in het ziekenhuis is belangrijk. Ook zelf oefeningen doen op de kamer en stappen op de gang helpt om uw kracht en conditie te verbeteren of te onderhouden. Na uw ontslag uit het ziekenhuis, is het nodig om progressie te blijven boeken en kunt u deze oefeningen thuis blijven uitvoeren.

Zorg dat u de oefeningen die beschreven staan, veilig uitvoert. Luister naar uw lichaam. Als u even rust nodig hebt, neem dan een pauze. Als een bepaalde oefening pijnlijk is of u denkt dat u deze niet goed uitvoert, laat dit dan zeker weten aan uw kinesitherapeut. Het is mogelijk dat u de dag na het oefenen een licht pijnlijk gevoel in uw spieren ervaart, dit is normale spierpijn.

U kunt de oefeningen op ieder moment van de dag zelf aanvatten. U hebt enkel een theraband (elastiek) nodig. De kleur van de theraband bepaalt de zwaarte of weerstand.

Probeer iedere oefening uit te voeren zoals beschreven staat. Sommige oefeningen moeten aan beide kanten uitgevoerd worden. Zorg dat er altijd genoeg spanning of rek op de elastiek zit. Er wordt een groot aantal oefeningen aangeboden. Uw kinesitherapeut zal met u bekijken welke oefeningen haalbaar en aan te raden zijn voor u.

Het aantal keer dat u de oefening moet uitvoeren, overlegt u met uw therapeut. Progressie kan door het aantal reeksen of door het aantal herhalingen op te drijven.

Het belangrijkste waar we met deze brochure naartoe streven, is een actieve levensstijl, ook als u even geen therapie hebt.

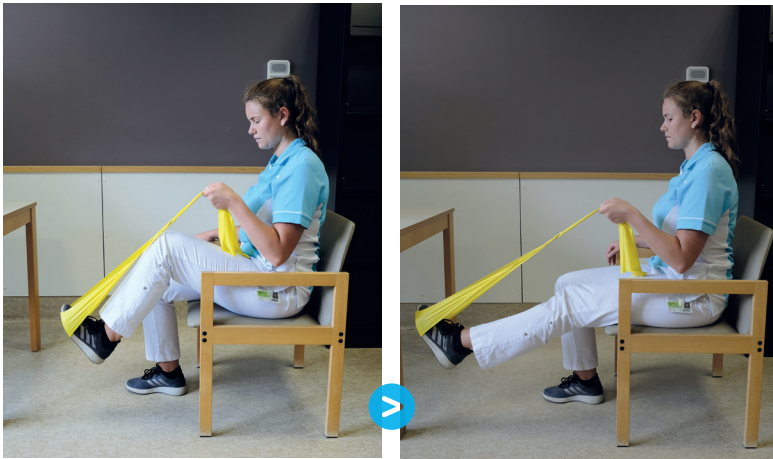
Veel succes!

De kinesitherapeuten

# BEENOEFENINGEN

## I. BEEN UITSTREKKEN

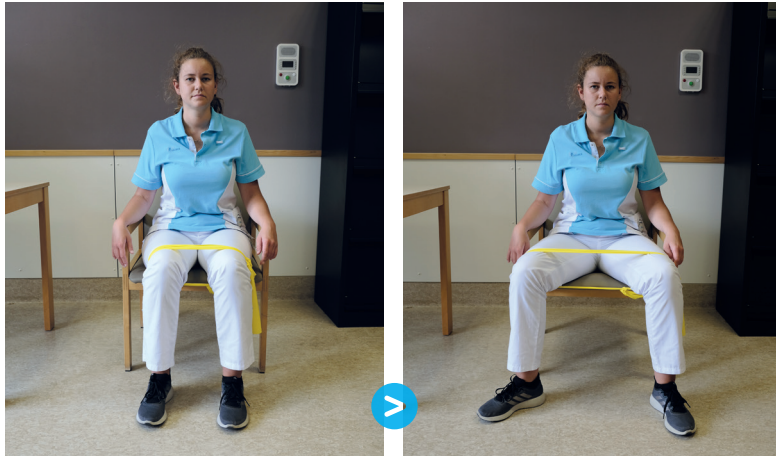
1. Neem de theraband dubbel en steek uw voet in de lus.
2. Neem de theraband vast in uw hand.
3. Hef uw knie en strek nu uw been uit.
4. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.



|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## 2. KNIËËN SPREIDEN

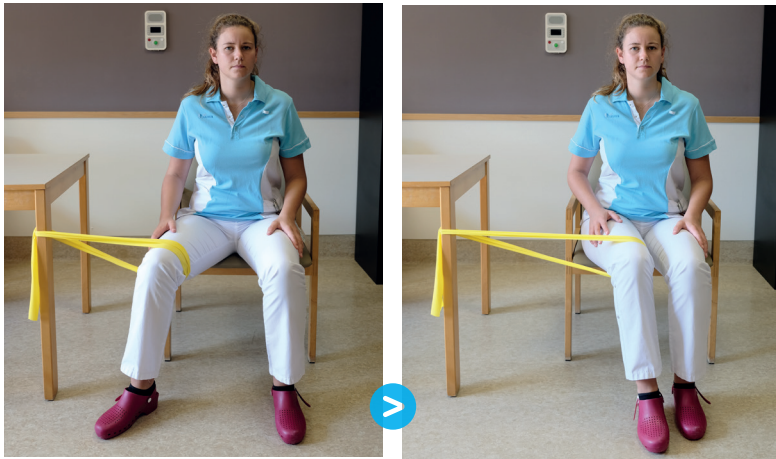
1. Maak een knoop in de theraband en span deze rond uw bovenbenen.
2. Doe nu uw benen open en terug dicht.



|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

### 3. KNIEËN SLUITEN

1. Maak een knoop in de theraband en bind deze vast op heuphoogte, bijvoorbeeld aan een tafel.
2. Steek uw been in de theraband.
3. Beweeg uw been naar binnen en terug.
4. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.



|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## 4. KNIE BUIGEN

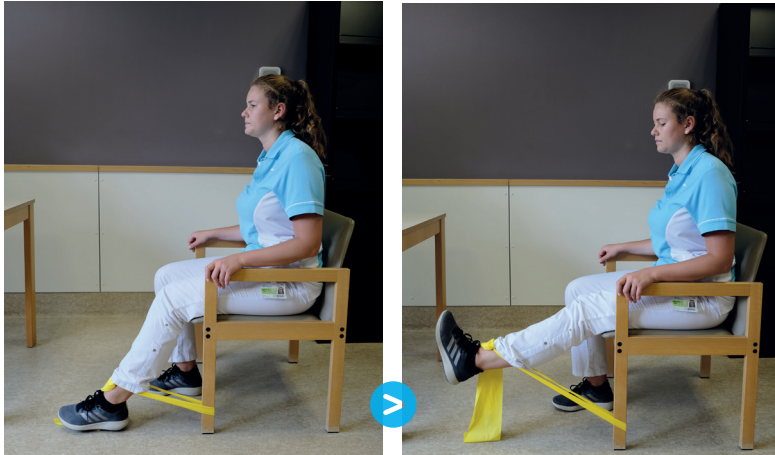
1. Maak een knoop in de theraband en bind deze vast op kniehoogte, bijvoorbeeld aan een tafel.
2. Steek uw voet in de theraband.
3. Buig uw knie tot deze naast de andere voet staat en strek uw been terug.
4. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.



|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## 5. KNIE STREKKEN

1. Maak een knoop in de theraband en bind de theraband vast aan de onderkant van de stoelpoot.
2. Steek uw voet in de theraband.
3. Strek uw knie tot het been volledig gestrekt is en buig uw knie terug.
4. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.

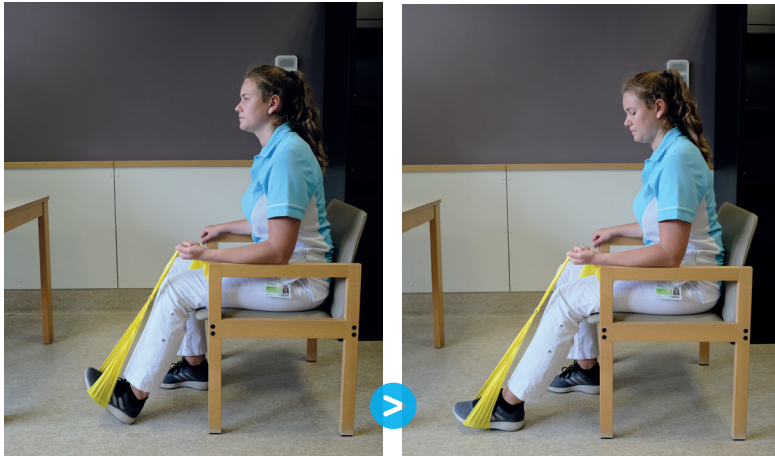


|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |



## 6. VOET NAAR DE GROND DUWEN

1. Maak een knoop in de theraband en bind deze rond uw voet.
2. Houd de theraband vast met uw handen.
3. Steek uw voet in de theraband (ter hoogte van de voorvoet) en houd uw hiel op de grond.
4. Beweeg uw voet naar de grond.
5. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.



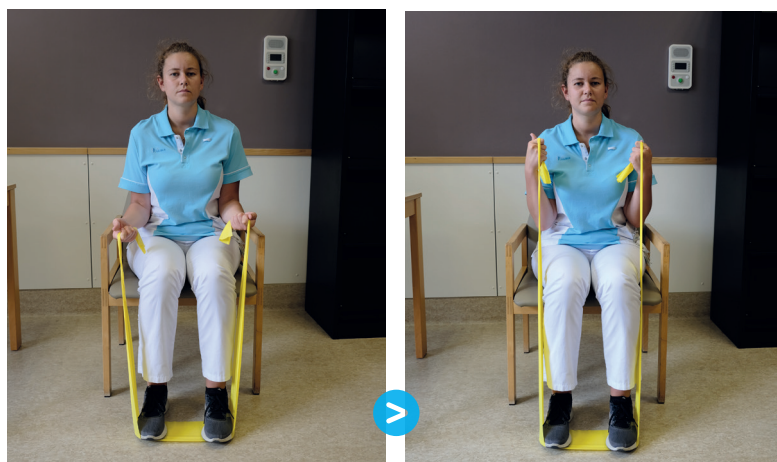
|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

# ARMOEFENINGEN

## I. ARM BUIGEN

1. Steek de theraband onder uw beide voeten en neem de uiteinden vast met uw handen.
2. Buig uw armen tot tegen uw borst en terug.

**Let op:** houd de ellebogen tegen de zijkant van uw romp.



|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## 2. ARM STREKKEN

1. Leg de theraband onder uw bovenbenen en neem deze vast met beide handen.
2. Strek één arm langs uw lichaam boven uw hoofd uit en terug.
3. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.



|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

### 3. ARM VERTICAAL BEWEGEN

1. Steek de theraband onder 1 voet en neem de uiteinden vast met uw handen.
2. Strek uw arm voor u uit tot op ooghoogte en terug.
3. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.



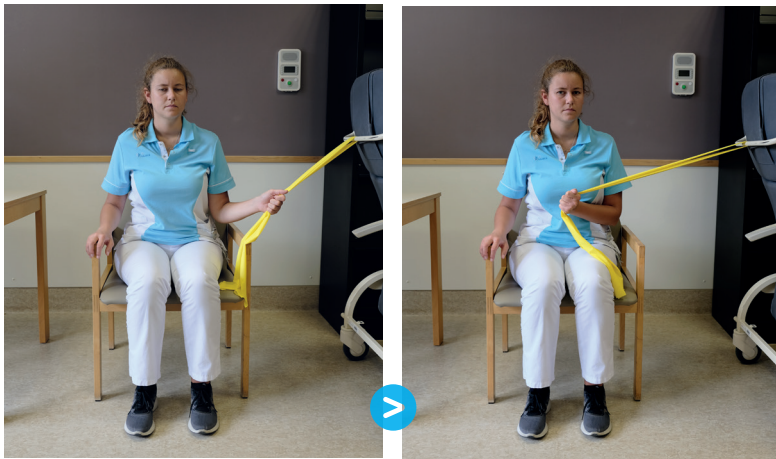
|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## 4. ARM NAAR BINNEN DRAAIEN

1. Bind de theraband vast links van u op schouderhoogte, bijvoorbeeld aan een deurklink.
2. Neem de theraband vast in uw linkerhand.
3. Beweeg uw onderarm naar binnen tot deze tegen uw buik komt en terug naar buiten.

**Let op:** houd uw bovenarm tegen het lichaam.

4. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.



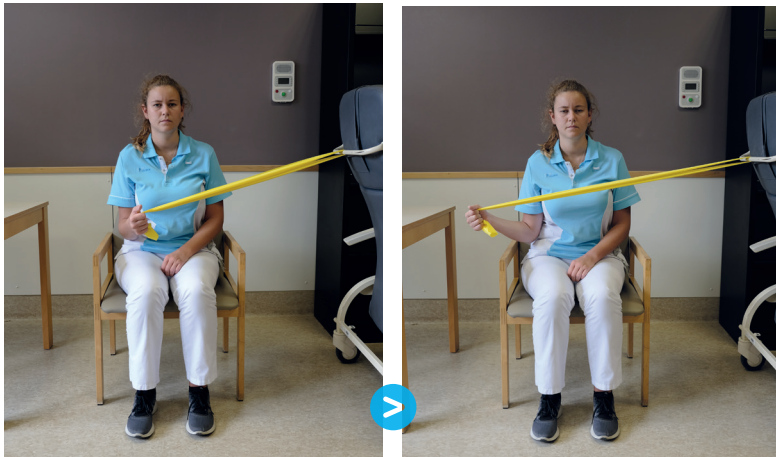
|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## 5. ARM NAAR BUITEN DRAAIEN

1. Bind de theraband vast links van u schouderhoogte, bijvoorbeeld aan een deurklink.
2. Neem de theraband vast in uw rechterhand.
3. Beweeg uw onderarm naar buiten en terug naar binnen.

**Opgelet:** houd uw bovenarm tegen uw lichaam.

4. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.



|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## 6. ARM NAAR HET LICHAAM TOE TREKKEN

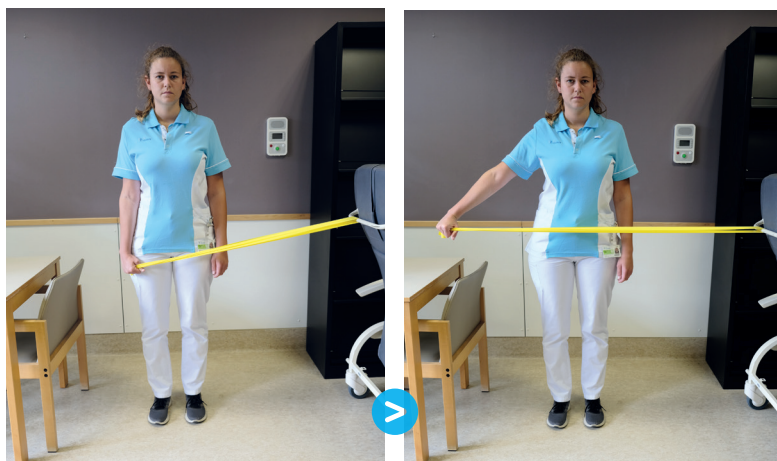
1. Bind de theraband vast links van u op heuphoogte, bijvoorbeeld aan een deurklink.
2. Neem de theraband vast met uw linkerhand.
3. Beweeg de arm van op heuphoogte tot voor het lichaam en terug.
4. Herhaal de oefening aan de andere zijde.



|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## 7. ARM WEG VAN HET LICHAAM TREKKEN

1. Bind de theraband vast links van u op heuphoogte, bijvoorbeeld aan een deurklink.
2. Neem de theraband vast met uw rechterhand.
3. Beweeg uw rechterarm zijwaarts omhoog.
4. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.

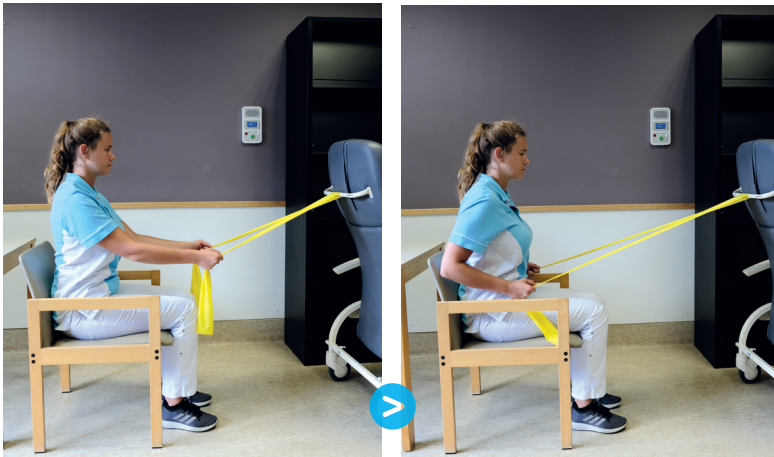


|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |



## 8. ARMEN NAAR ACHTER TREKKEN IN ZIT

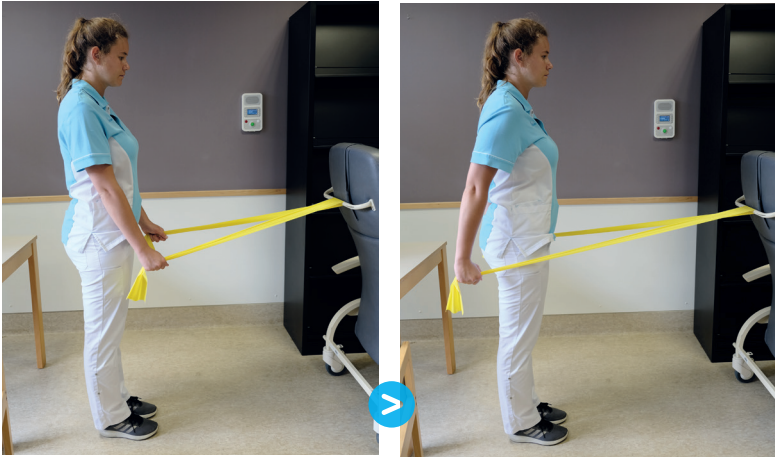
1. Bind de theraband voor u vast op schouderhoogte.
2. Neem deze met beide handen aan de uiteinden vast.
3. Trek deze naar achteren en maak hierbij een roei-beweging.



|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## 9. ARMEN RECHTSTAAND NAAR ACHTER TREKKEN

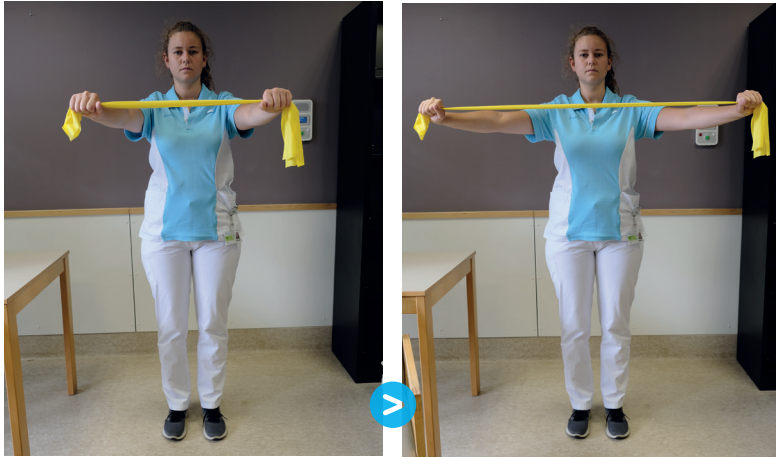
1. Bind de theraband voor u vast op heuphoogte.
2. Neem deze met beide handen aan de uiteinden vast.
3. Trek deze met gestrekte armen naar achter.



|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## 10. ARMEN UIT ELKAAR TREKKEN

1. Neem de theraband aan beide uiteinden vast.
2. Breng uw beide handen op schouderhoogte.
3. Open uw armen en sluit ze terug.



**Opmerking:** deze oefening kan ook in zit uitgevoerd worden.

|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Aantal reeksen     |  |  |  |  |
| Aantal herhalingen |  |  |  |  |

## PRAKTISCHE GEGEVENS

Hebt u nog vragen, dan kunt u de kinesitherapeuten van deze afdeling contacteren via:

Tel. 016 34 14 34

E-mail: [kristel.janssen@uzleuven.be](mailto:kristel.janssen@uzleuven.be)







© maart 2021 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze brochure werd opgemaakt door de kinesitherapeuten van de dienst cardiologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/701364](http://www.uzleuven.be/brochure/701364).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 34 49 00  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

