


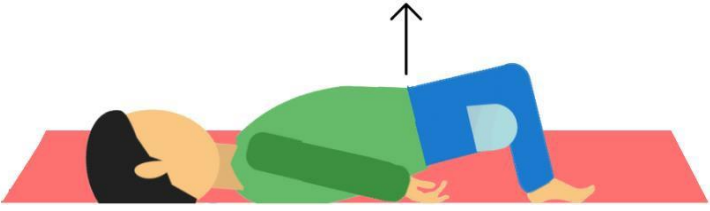
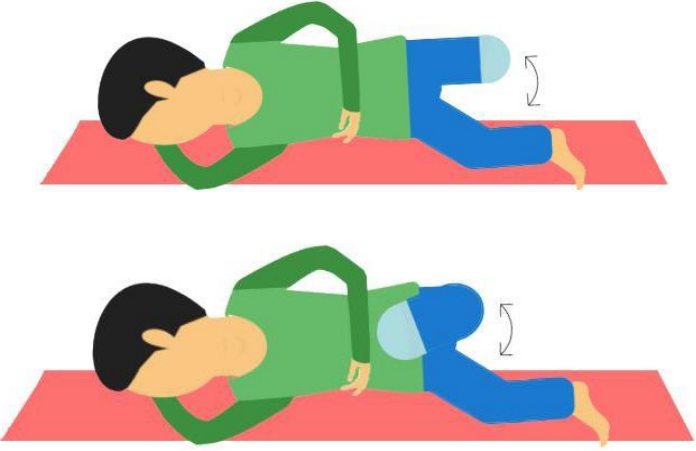
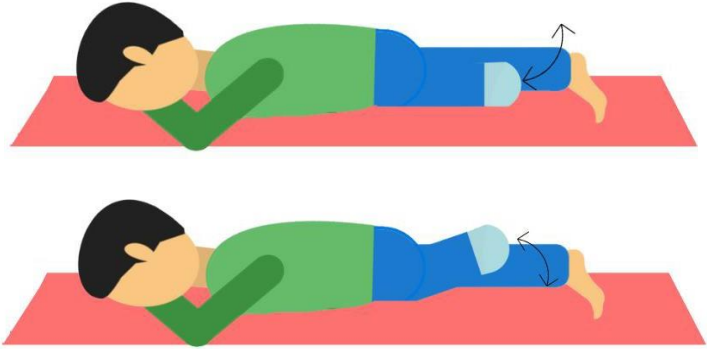
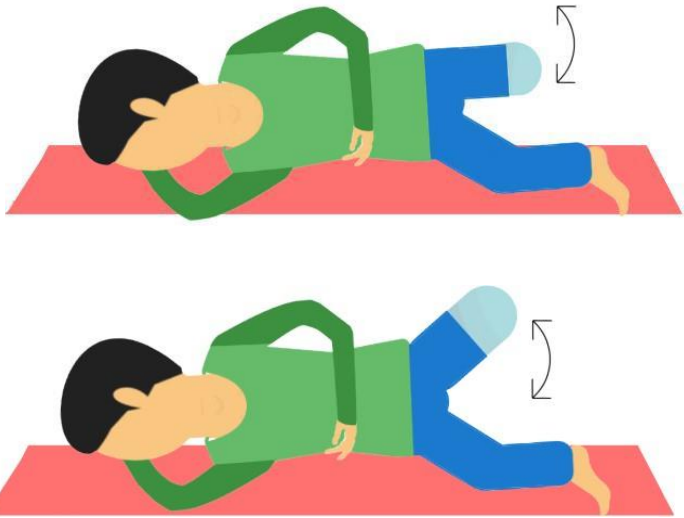



U heeft recent een bovenbeenamputatie ondergaan bij ZorgSaam Ziekenhuis De Honte. Hieronder vindt u oefeningen om weer zo normaal mogelijk te leren bewegen.

	<p>Bilspieren aan- en ontspannen Ga op uw rug liggen en houd beide benen recht en dicht bij elkaar. Span uw bilspieren zo hard mogelijk aan en houd dit vast voor 3 seconden. Doe deze oefening 10 keer en herhaal 3 keer per dag.</p>
	<p>Heupwiebelen Ga op uw rug liggen. Laat uw beide benen op het bed liggen. Trek een heup naar u toe en duw de andere weg en houd dit voor 3 seconden vast. Doe deze oefening 10 keer en herhaal 3 keer per dag. Herhaal dit voor het andere been</p>
	<p>Het rekken van de heupbuigers Ga op uw rug liggen, bij voorkeur zonder kussens. Breng uw bovenbeen naar uw borst en houd deze vast. Druk uw geamputeerde been naar beneden en houd dit voor 30-40 seconden vast. Doe deze oefening 10 keer en herhaal 3 keer per dag.</p>

	<p>Brug Ga op uw rug liggen met uw armen naast uw lichaam. Leg een opgerolde handdoek of kussen onder uw heupen. Trek uw buik in, span uw bilspieren aan en til uw billen omhoog. Houd dit voor 3 seconden vast. Doe deze oefening 10 keer en herhaal 3 keer per dag.</p>
	<p>Heupflexie en – extensie Ga op uw niet geopereerde zij liggen en buig uw onderste been. Til uw bovenste been licht op. Buig vervolgens uw been naar voren en duw hem terug naar achteren zover u kan. Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op. Probeer uw heupen stil te houden en niet mee te buigen naar voren of achteren. Doe deze oefening 10 keer en herhaal 3 keer per dag.</p>
	<p>Heupstrekking op uw buik liggend Ga plat op uw buik liggen. Til één been omhoog, zover u kan. Houd uw heupen en de rest van uw lichaam plat op het bed. Houd uw been voor 5 seconden omhoog en laat hem dan langzaam zinken. Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op. Doe deze oefening vervolgens ook een aantal keer andersom.</p>

	<p>Op uw zij uw bovenbeen zijwaarts brengen Ga op uw zij liggen. Buig uw onderste been en houd uw heupen en bovenste been in één lijn. Til rustig uw bovenste been op. Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op. Probeer uw heupen stil te houden en niet mee te buigen naar voren of achteren. Doe deze oefening vervolgens ook een aantal keer andersom.</p>
	<p>Binnenkant van uw bovenbeen aanspannen met weerstand Ga zitten met beide benen voor u uit. Plaats een opgerolde handdoek of kussen tussen uw dijen. Knijp uw dijen samen en houd dit voor 5 seconden vast. Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op. U kunt deze oefening ook zittend in een rolstoel of op de rand van het bed doen.</p>