

albert
schweitzer



Video's - oefen zelf

Na een beroerte (herseninfarct of hersenbloeding)

Video's - oefen zelf na een beroerte

Hier vindt u een aantal films met oefeningen die u zelf kunt doen. Alle films staan in de Patientjourney app. De oefeningen zijn niet alleen voor in het ziekenhuis, revalidatiecentrum of verpleeghuis, maar ook voor thuis.

Uw behandelend fysiotherapeut heeft hieronder aangekruist welke oefeningen voor u geschikt zijn. Als u twijfelt over de uitvoering of de geschiktheid van een oefening, vraag dan om hulp en advies.

- Introductiefilm Waarom oefenen
- Veiligheidsinstructie arm-/handoefeningen

Hoofd en romp

- Draaien van het hoofd
- Rompspieren versterken
- Schouders optrekken

Arm en hand

- Bewustwording aangedane arm
- Arm buigen
- Arm bewegen met ondersteuning op tafel
- Vuist maken en hand openen
- Voorwerp optillen en terugzetten op tafel
- Tissue verfrommelen
- Suikerstaafjes verplaatsen
- Coördinatie van de arm en hand
- Fijne motoriek vingers

Been en voet

- Geleid actief het been strekken
- Actief het been strekken
- Knie optillen/heffen
- Tenen optrekken

Balans

- Opstaan en gaan zitten
- Balans in stand



Klik op een logo voor de betreffende appstore en download de Patient Journey-app. Kies daarna bij behandeling voor 'Beroerte'.