

Bovenbeenamputatie: thuisoefeningen

Oefeningen na bovenbeenamputatie

Oefeningen zonder Prothese

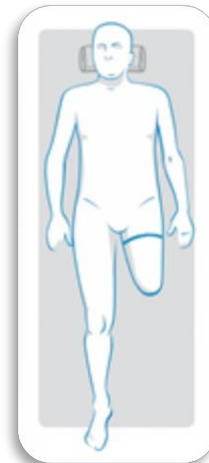
Oefeningen zijn noodzakelijk voor het voorbereiden op het stappen met een prothese. Als u al over een prothese beschikt, helpen de oefeningen uw beweeglijkheid en spierkracht te behouden. De oefeningen zijn eenvoudig thuis uit te voeren. We raden aan de oefeningen rustig op te bouwen.

De oefeningen zijn beschreven voor het geamputeerde been. Het is echter ook belangrijk om het niet-geamputeerde been te trainen. De oefeningen mogen dus zeker ook uitgevoerd worden met het niet-geamputeerde been.

Bilspieren opspannen en ontspannen

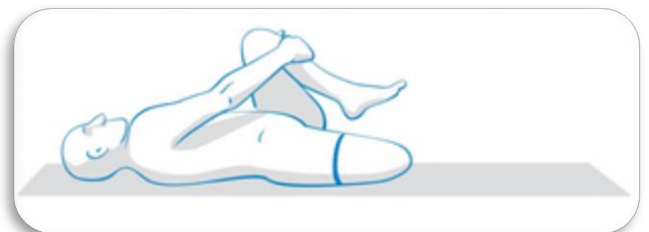
- Ruglig
- Let erop dat uw bekken en romp mooi recht liggen
- Span uw bilspieren op en hou dit 5 seconden aan
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer

- Leg een opgerolde handdoek onder uw stomp
- Druk uw stomp op de handdoek en hou dit 5 seconden vast
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer



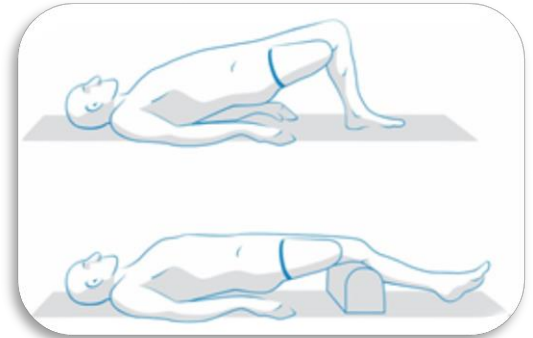
Heupbuigers rekken

- Ruglig
- Breng uw bovenbeen naar de borst en hou die vast
- Druk ondertussen uw stomp naar beneden
- Hou dit 30 seconden aan
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer



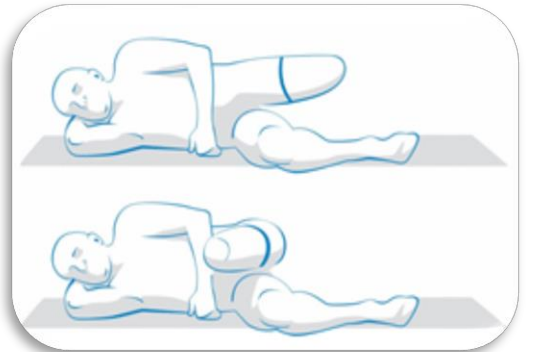
Brug

- Ruglig
- Leg een opgerolde handdoek onder uw bekken
- Leg de armen naast het lichaam
- Trek uw buik in en span de bilspieren op
- Til het bekken omhoog
- Hou dit 5 seconden aan
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer



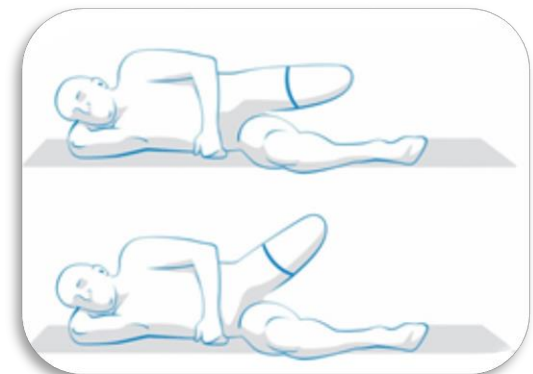
Buigen en strekken van de heup

- Zijlig
- Buig uw onderste been
- Til uw stomp licht op
- Buig uw stomp naar voor zover u kan
- Duw uw stomp terug naar achter zover u kan
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer
- Let erop dat uw heupen niet meebuigen naar voor of achter



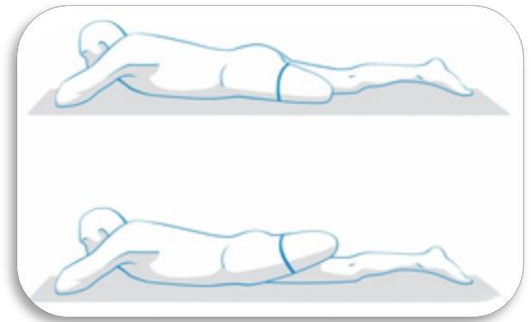
Zijwaarts strekken van de heup

- Zijlig
- Buig uw onderste been
- Hou heupen en stomp in één lijn
- Til uw stomp op en hou dit 5 seconden aan
- Laat de stomp terug zakken
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer
- Let erop dat uw heupen niet buigen naar voor of achter



Strekken van de heup vanuit buiklig

- Buiklig
- Til uw stomp omhoog en hou dit 5 seconden aan
- Hou de rest van uw lichaam plat op het bed
- Laat de stomp terug zakken
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer



Binnenkant bovenbenen aanspannen

- Langzit (of zit op de rand van het bed)
- Leg een opgerolde handdoek tussen uw bovenbenen
- Duw de bovenbenen naar elkaar toe en hou dit 5 seconden aan
- Ontspan
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer

