

Oefeningen voor mensen na een open hartoperatie

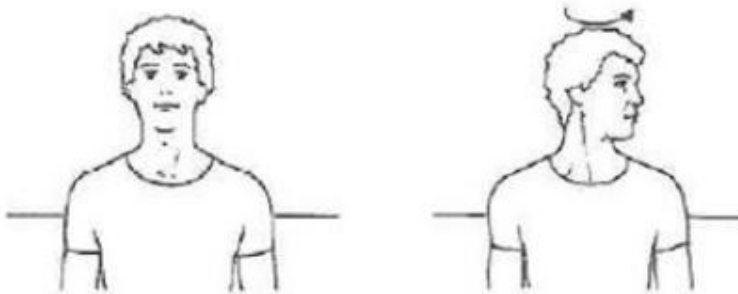
De oefeningen hieronder kunt u al snel na de operatie doen. In het begin zult u de oefeningen niet lang vol kunnen houden, maar na enkele weken houdt u het vanzelf wat langer vol. De oefeningen kunt u meerdere keren per dag herhalen. Bijvoorbeeld in de ochtend, middag en avond. Voor de oefeningen gaat u op een stoel of op de rand van uw bed zitten. U zit rechtop met de voeten recht voor u op de grond en de rug is los van de rugleuning. Iedere oefening herhaalt u minimaal 5 keer achter elkaar.

- Oefeningen voor nek en schouders

Het doel van de oefeningen is het verminderen van pijn en stijfheid van uw nek, schouders en borstkas. Probeer elke dag 3 keer te oefenen maar bouw de oefeningen rustig op. Uw klachten mogen niet erger worden. Met andere woorden: NIET forceren. **Start met oefening 1 t/m 5. Als u dit 1 week goed kunt verdragen dan mag u de oefeningen uitbreiden met oefeningen 6 t/m 9.**

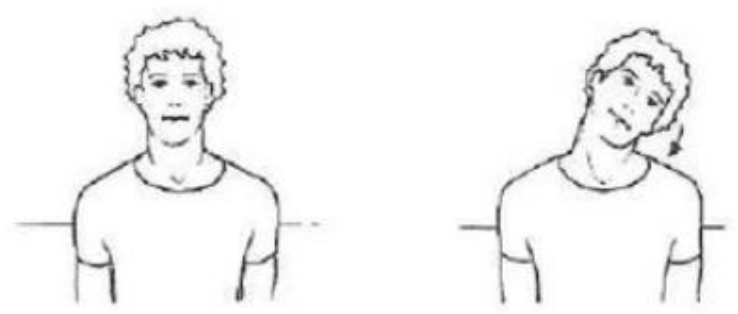
Oefening 1

Ga rechtop zitten en trek de kin iets in. Draai het hoofd langzaam naar rechts en weer terug. Doe hetzelfde naar links. Herhaal dit 5 keer. U mag niet duizelig worden van deze oefening.



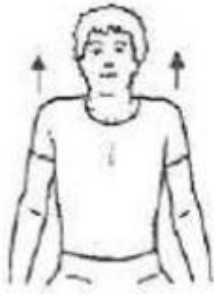
Oefening 2

Ga rechtop zitten en laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Beweeg het linker oor richting de linkerschouder totdat u spanning voelt. Houd dit 3-5 seconden vast en beweeg weer terug. Doe hetzelfde voor de rechter zijde. Herhaal dit 5 keer. Wanneer u uw hoofd naar rechts beweegt, zorg dan dat de linkerschouder goed laag blijft. En andersom.



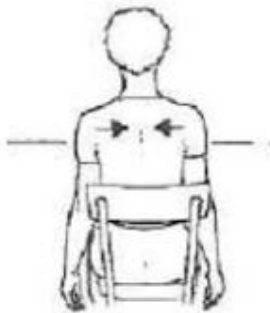
Oefening 3

Ga rechtop zitten of staan. Trek de schouders op en laat de armen los langs het lichaam hangen. Voel de spanning in de nek- en schouderspieren. Laat dan de schouders los. Herhaal dit 10 keer.



Oefening 4

Ga rechtop zitten of staan en laat de armen ontspannen hangen. Trek de schouderbladen zo ver mogelijk naar elkaar toe (de schouders blijven laag). Houd dit 3-5 seconden vast en daarna ontspant u zich weer. Herhaal dit 10 keer.



Oefening 5

Ga rechtop zitten. Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Beweeg de schouders omhoog, naar achteren en naar beneden in een rollende beweging. Herhaal dit 10 keer. Rol de schouders afwisselend ook naar voren.



Oefening 6

Ga rechtop zitten en houd met de linkerhand de rand van de stoel vast. Laat het hoofd zo ontspannen mogelijk zijwaarts naar rechts hangen. Leg de rechterhand op de zijkant van het hoofd

en duw zijwaarts tot u spanning voelt. Houd dit 3-5 seconden vast. Laat dan los en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Herhaal dit ook voor de andere zijde.



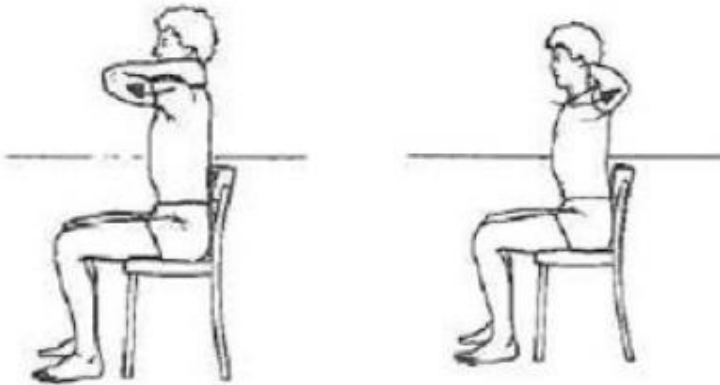
Oefening 7

Ga rechtop staan. Breng beide handen richting de schouders. Draai grote kringen met de ellebogen alsof u aan het roeien bent. Achteruit en vooruit draaien. Herhaal dit 5 tot 10 keer.



Oefening 8

Ga rechtop zitten. Leg de handen losjes in de nek en houd de bovenarmen horizontaal. Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar voren. Beweeg dan de ellebogen zo ver mogelijk naar achteren. Houd 5 tellen vast en ga weer terug. Herhaal dit 5 tot 10 keer.



Oefening 9

Ga rechtop zitten of staan. Beweeg het bovenlichaam zo ver mogelijk zijwaarts zonder het lichaam te draaien. Kom langzaam terug en wissel van richting. Herhaal dit 5 keer.



Probeer elke dag 3 keer te oefenen maar bouw de oefeningen rustig op. Uw klachten mogen niet erger worden. Met andere woorden: NIET forceren.

- Conditie

Om uw conditie weer te vergroten is het verstandig om regelmatig in en rondom het huis te lopen. Probeer elke dag de afstand te vergroten