

Oefeningen voor mensen met een omleiding, bypass of 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 uw schouders

- Schouders naar achteren ronddraaien met hangende armen.
- Schouders optrekken en weer laten zakken.
- Handen gevouwen op de kruin leggen en de ellebogen spreiden en sluiten.
- Zwembeweging maken (schoolslag).

Oefeningen voor uw nek

- Met gestrekte rug langzaam 'nee' beweging maken met het hoofd (links-rechts).
- Met gestrekte rug het oor naar de schouder bewegen en 5 seconden aanhouden (links en rechts).

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.