

# Roze oefeningen

Voor mensen met enige functie in arm/been

## Hoofd en nek

17. Hoofd naar links en rechts draaien ..... 29  
18. Hoofd opzij (oor naar schouder) ..... 30

## Romp

19. Onderrug bol/hol ..... 31  
20. Bil optillen ..... 32  
21. Bruggetje ..... 33

## Arm en schouder

22. Schuiven over tafel ..... 34  
23. Ellebogen buigen ..... 35  
24. Armen heffen (+ reiken) ..... 36

## Hand

25. Hand optillen ..... 37  
26. Beker pakken ..... 38  
27. Papiertje verfrommelen ..... 39  
28. Brood smeren ..... 40  
29. Handdoek vouwen ..... 41  
30. Telefoneren ..... 41  
31. Toilettas openen ..... 41  
32. Tijdschrift lezen ..... 41

## Vragen?

Als u twijfelt over de uitvoering of de geschiktheid van een oefening, vraag dan hulp of advies. Het is belangrijk dat u zelf oefent, maar uw verpleegkundige, therapeut of arts willen u graag daarbij ondersteunen.

## Coördinatie arm en hand

33. Neus, voorhoofd, oor en schouder aanwijzen ..... 42  
34. O-vormen maken met duim en vingers ..... 43

## Benen

35. Knie optillen ..... 44  
36. Onderbeen naar voren strekken ..... 45  
37. Tenen en hakken optrekken ..... 46

## Gezicht

38. Mond en lippen ..... 47  
39. Tong ..... 48

**SNEL IN  
BEWEGING**