

Inhoudsopgave

Waarom zelf oefenen?	4
Hoe gebruikt u de oefengids?	5
Hoe vaak oefenen?	6
Raar maar waar	6
Veiligheid	7
Voorkom klachten van vingers en schouders	8
BLAUWE OEFENINGEN <small>lib tsb</small>	9
voor mensen met (bijna) gehele verlamming van arm/been	
ROZE OEFENINGEN <small>tsob tml</small>	27
voor mensen met enige functie in arm/been	
ORANJE OEFENINGEN <small>tsob tml</small>	49
voor mensen met bijna volledige functie van arm/been	
Alledaagse handelingen oefenen	62
10 Tips voor familie	63
Hoe houdt u uw hand veilig vast?	64

Beroerte (CVA) en ander hersenletsel

Deze oefengids is ontwikkeld voor mensen met een halfzijdige verlamming door een beroerte. Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat het voor deze groep zinvol is om veel te oefenen. De oefengids is in de praktijk ook te gebruiken door mensen die te maken hebben met een halfzijdige verlamming door niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

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.



Behandelaar: