

Oranje o

Voor mensen met bijna volledige functie van arm/been

Arm en schouder

40. Haar kammen	51
41. Planten verzorgen	51
42. Bed opmaken	51
43. Telefoneren	51

Hand en arm

44. Suikerstaafjes verplaatsen	52
45. Washandje uitknijpen	53
46. Kaarten	54
47. Schrijven	55
48. Computer gebruiken	56

Benen

49. Cirkels draaien	57
50. Tenen en hakken optillen	58
51. Schoenen aantrekken	59

Gezicht

52. Mond en lippen	60
53. Tong	61

Op de website www.snelinbeweging.nl vindt u meer oefeningen.

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.