

# Blauwe oefeningen

Voor mensen met (bijna) gehele verlamming van arm/been

**TIP** Deze oefeningen kunnen bijna allemaal zowel in bed als in de (rol)stoel gedaan worden. Om de instructies niet te lang te maken hebben we bed en rolstoel afgewisseld.

---

## Schouders en nek

- 1. Schouders optrekken ..... 11
- 2. Hoofd naar links en rechts draaien ..... 12

## Romp

- 3. Onderrug bol/hol in stoel ..... 13
- 4. Bruggetje in bed ..... 14

## Arm en hand

- 5. Over arm of been wrijven ..... 15
- 6. Hand naar de borst brengen ..... 16
- 7. Schuiven over tafel ..... 17
- 8. Gestrekte armen recht vooruit optillen ..... 18
- 9. Vingers bewegen ..... 19
- 10. Handen en polsen bewegen ..... 20
- 11. Handen wassen ..... 21
- 12. Tube open en dicht draaien ..... 22

## Benen

- 13. Onderbenen naar voren strekken ..... 23
- 14. Hak naar de bil schuiven ..... 24

## Gezicht

- 15. Mond en lippen ..... 25
- 16. Tong ..... 26

## 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.