

Osteoporose oefeningen

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Botbelastende oefeningen	1
Voor de rug en benen	1
Springen	1
Hakval	1
Stampen	2
Voor de armen	2
Opduwen uit de stoel	2
Duwen tegen een muur	2
Met de vuisten op tafel	2
Oefeningen om de rugspieren te versterken	3
Met theraband	3
Contact	3
Belangrijke telefoonnummers	4

Botbelastende oefeningen

Botten hebben voldoende botbelasting nodig om de botdichtheid te behouden. Onderstaande botbelastende oefeningen dragen daar aan bij.

Let op: voer alleen de oefeningen uit die door uw fysiotherapeut worden aangeraden. De oefeningen mogen geen pijnklachten veroorzaken!

Doe deze oefeningen dagelijks gedurende totaal 1 minuut.

Voor de rug en benen

Springen

Hakval

U gaat op de tenen staan en laat zich vervolgens terug op de hakken vallen. Let op, indien u zich gecontroleerd laat zakken is er geen verhoogde botbelasting. Neem indien nodig steun van een tafel of aanrechtblad.



Stampen

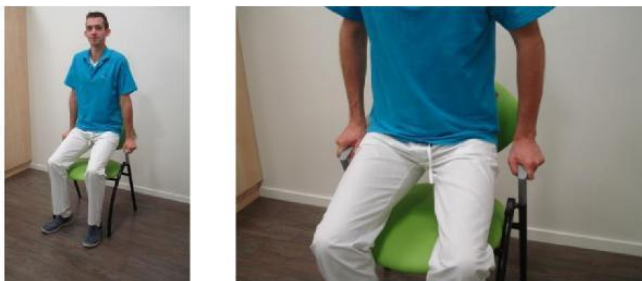
Stamp stevig op de grond.



Voor de armen

Opduwen uit de stoel

Neem plaats in een stoel met armleuningen. Duw uzelf op uit de stoel en houd daarbij de voeten aan de grond.



Duwen tegen een muur

Plaats uw hand tegen de muur. Duw krachtig tegen de muur.



Met de vuisten op tafel

Plaats uw vuisten op tafel. Duw krachtig op het tafelblad.



Oefeningen om de rugspieren te versterken

Met theraband

Houd de theraband met beide handen vast. Trek vervolgens de handen uit elkaar en daarbij de schouderbladen naar elkaar toe. En hou deze positie enkele seconden vast.



Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, of wilt u een afspraak maken, neem dan gerust contact met ons op.

Openingstijden

Op maandag t/m vrijdag van 08:30 tot 17:00 uur.

Voor meer informatie:

- www.etz.nl
- www.defysiotherapeut.com

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 22 10000
Paramedische zorg/ afdeling Fysiotherapie: (013) 22 10050

Locatie ETZ Elisabeth
Route 81

Locatie ETZ TweeSteden
Route 55

Email: fysiotherapie@etz.nl

Fysiotherapie, 41.1402 03-21

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.