

## Opstaan en gaan zitten

Gebruik bij het opstaan en gaan zitten in een stoel bij voorkeur een niet te lage stoel. Een stoel met armleuningen is wel aan te raden.

## Techniek om op te staan

Zet 1 voet onder de stoel en 1 voet recht onder de knie.

Schuif zo ver mogelijk naar voren over de zitting. Breng het zwaartepunt naar voren door de romp naar voren te buigen.

Strek uw benen en zet u af met uw armen op de armleuningen.

Beweeg naar voren.

## Techniek om te gaan zitten

Zet uw knieholtes tegen de rand van de stoel.

Pak de armleuningen vast.

Ga langzaam en zachtjes zitten.

## Oefeningen om uw beenspieren te trainen

Ga achter een stoel staan en houdt de rugleuning losjes vast. Maak nu een aantal kniebuigingen achter elkaar. Herhaal dit nog een aantal keer met telkens een korte tussenpauze. Let erop dat uw knieën boven uw voeten blijven wanneer u een kniebuiging maakt. Ga naast een stoel staan waarbij u met één hand de rugleuning vast kan houden. Zet één voet naar voren en buig door beide benen, recht omlaag. Zorg er ook nu weer voor dat de knie van het voorste been boven uw voet blijft.



## Tips voor zitten in de woonkamer

Zet de televisie op een hoogte waarbij u het hoofd niet ver naar voren gebogen of omhoog gericht hoeft te houden en waarbij u niet in een gedraaide houding zit. Houd bij het aanschaffen van stoelen rekening met uw lichaamslengte. Wanneer u lang bent dan zult u een hogere stoel of bank nodig hebben dan wanneer u klein bent. Bij een goede stoel moeten uw knieën in een hoek van 90° staan met de voeten op de grond. Uw rug moet ondersteund worden door de hele rugleuning. Voor stoelen zijn speciale meubelverhogers verkrijgbaar. Op doorgezakte bodems kunt u een gaatjesboard plaatsen. Uitgezakte kussens kunt u opvullen. Wanneer uw ellebogen op gelijke hoogte zijn met de eettafel zit u goed. Zet uw stoel zo dicht mogelijk bij de tafel.

## Tips voor huishoudelijke karweitjes

Zorg bij het strijken dat het wasgoed op hoogte ligt en dat u dit zonder draaiende beweging kunt pakken. Verander tussendoor even van houding door een eindje te lopen of door uw voeten afwisselend op een verhoging te zetten. Een plumeau is een ideaal middel om te stoffen. U kunt makkelijk bij lage en hoge spullen. Tegenwoordig zijn er plumeaus die stof aantrekken zodat het probleem van alleen maar stof verplaatsen is verdwenen.

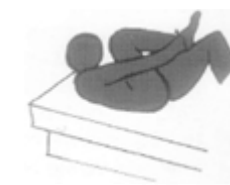
Heeft u problemen met specifieke activiteiten vraag dan aan uw therapeut hoe u dit het beste kan aanpakken.

**FYSIOMAATWERK**  
SAMENWERKENDE FYSIOTHERAPEUTEN

Bij twijfel kunt u gerust een afspraak Maken.

## Aankleden en schoenen aantrekken

Trek kousen, broek enz. aan in ruglig.



Het aantrekken van schoenen, dichtknopen van veters kan ook op de volaende wijze:



Stofzuigen/Strijken



Bedden opmaken, poetsen



Indien u een afspraak wilt maken of voor meer informatie kunt u terecht bij Fysiomaatwerk Zilverpark.

## Fysiomaatwerk

Fysiomaatwerk Zilverpark is gevestigd op Lugteren 39 op de Maaspoort in Den Bosch. Voor een afspraak kunt u ons bellen op 073-6429572.

**Informatiefolder**  
**Opstaan en gaan zitten**  
en tips voor dagelijkse  
handelingen



**FysioMaatwerk Zilverpark**  
**Lugteren 39**  
**5237 JV 's-Hertogenbosch**  
**073-6429572**  
**denbosch@fysiomaatwerk.nl**  
[www.fysiomaatwerk.nl](http://www.fysiomaatwerk.nl)

