



Oefentherapie nekschool

Fysische geneeskunde en revalidatie

01 Basis

1. Neutrale houding

Elke oefening moet uitgevoerd worden in een neutrale houding. Indien de starhouding foutief is, moeten er meteen compensaties door het lichaam gebeuren.

- Neutrale houding LWZ: mid positie anteversie – retroversie.
- Neutrale houding scapulae: mid positie tussen elevatie – depressie en protractie – depressie.
- Neutrale houding CWZ: hoofd bovenop de schouderlijn, aangezichtslijn ongeveer verticaal, kin niet vooruitstekend.
- Neutrale houding TMG (kaakgewricht): afstand tussen de tanden van boven- en onderkaak = 3 mm, tong ontspannen tegen het gehemelte, achter de boventanden.

2. Nekoefeningen ter bevordering van de circulatie

(pijndemping)

1. Hoofd schommelen van links naar rechts met kin op de borst = halve maantjes maken. 15x.
 2. Schouderrollen naar achteren, tezamen en afwisselend. 15x.
 3. Positie/ repositie: 15x.
- Flexie: beweeg je hoofd naar voor (met de kin richting borstbeen). Keer langzaam terug.
 - Lateroflexie: beweeg je hoofd langzaam naar de schouder toe (met het oor naar de schouder), naar links en naar rechts.
 - Rotatie: draaibeweging van het hoofd naar links en naar rechts.

3. Ademhaling

Adem rustig 10-12x per minuut, in langs de neus en iets langer uitademen langs de mond (2 tellen in, 4 tellen uit, 2 tellen adempauze). Probeer dit tijdens alle oefeningen op deze manier te doen.

Topademhaling

RUGLIG

- Leg je handen op de borstkas.
- Adem in via de neus en laat de lucht je borstkas vullen.
- Adem terug uit via de mond en voel hoe je borstkas terug kleiner wordt.



Flankademhaling

RUGLIG

- Leg je handen op de flank.
- Adem in via de neus en laat de lucht je ribbenkast openzetten naar opzij.
- Adem terug uit via de mond en voel hoe je ribbenkast terug ingaat.

De flankademhaling kunnen uitvoeren is belangrijk voor verdere spiercontrole en stabilisatie.



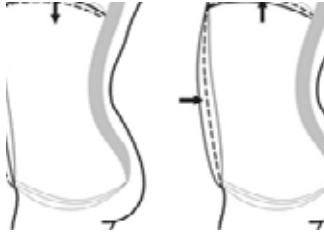
Buikademhaling of middenrifademhaling

Buikademhaling aanleren met bewust leren laag houden van diafragma in verschillende uitgangshoudingen (feedback met spiegel, handen, ...).

RUGLIG

- Leg je handen op je buik.
- Adem in langs de neus.
- Stuur de lucht naar beneden zodat je middenrif je buik bol duwt.
- Adem uit langs je mond.





BUIKLIG (Crocodile Breathing)

(patiënten met een lordotische houding wordt aangeraden om een kussen onder de buik te plaatsen)

- Adem in langs de neus.
- Stuur de lucht naar beneden zodat je middenrif je buik tegen de mat aandruwt, de onderrug komt omhoog.
- Adem uit langs de mond.
- Voel hoe je buik terug platter wordt.

Voer rustig deze buikademhaling 2 minuten uit in buiklig: bouw op naar 4 tellen in- en 8 tellen uitademen.



Buik+ borstademhaling tezamen

Aangewezen is om buik- en borstademhaling te combineren. Op deze manier worden de borstwervels gemobiliseerd en kan je je lichaam ontstressen.



Dit kan in elke uitgangshouding uitgevoerd worden.

4. Bekkenkantelingen

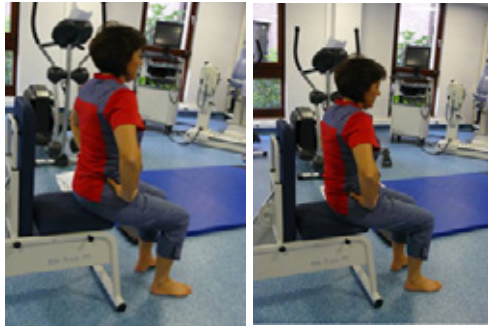
Alvorens we verdergaan met de oefentherapie, is het belangrijk dat de bekkenkantelingen onder controle zijn. Een goede positie kennen en kunnen bijsturen, bekomen we door een goed lichaamsbesef te hebben en het bekken te kunnen controleren. Deze oefeningen zijn onbelast voor de onderrug en mogen gerust meerdere keren per dag worden uitgevoerd. 30x herhalen.

Tijdens het oefenen kunnen de handen op het bekken geplaatst worden om de beweging beter aan te voelen. Probeer bewust te voelen voor, tijdens en na de oefening.

- Ruglig, benen gebogen en voeten gesteund: kantel het bekken naar voor (rug hol maken) en vervolgens terug naar achter (rug bol maken).



- Zit, vooraan op de rand van een stoel: kantel het bekken naar voor (rug hol maken) en vervolgens terug naar achter (rug bol maken) → hulpmiddel: plaats je handen onder de zitbeenknobbels, voel deze tijdens het bekkenkantelen over je handen schuiven.



- In stand: kantel het bekken naar voor (rug hol maken) en vervolgens terug naar achter (rug bol maken).



- Op de bal: kantel het bekken naar voor (rug hol maken) en vervolgens terug naar achter (rug bol maken).



- Op de bal: kantel het bekken zijwaarts = de ene bekkenkam gaat opwaarts, de andere neerwaarts.



- Op de bal: het bekken voorwaarts draaien en terug, afwisselen met de andere zijde.



02 Stabilisatie

1. LWZ

STATISCHE STABILISATIE

Het leren opspannen van het spiercorset, stabilisatiecorset = opspannen van:

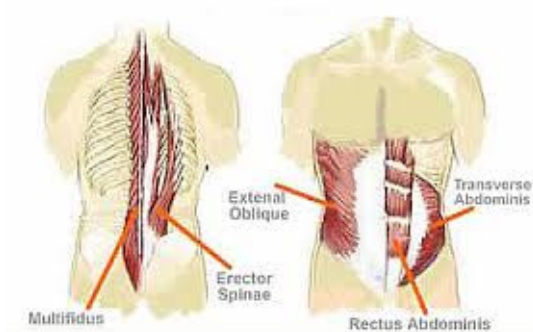
1) diepe buikspieren

+

2) voorste bekkenbodemspieren

+

3) diepe rugspieren

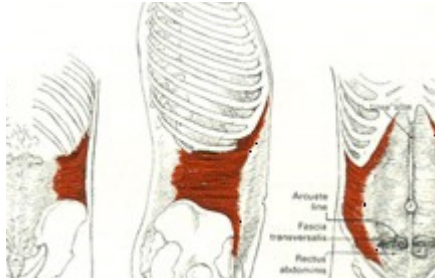


Tijdens deze oefening zien we geen bekkenkanteling of romp/ribben-beweging (= oefenen in neutrale houding). Het is belangrijk dat je deze 3 spiergroepen eerst bewust apart leert aanvoelen en opspannen om ze daarna tezamen te leren opspannen.

De voorste bekkenbodemspieren hangen vast aan de diepe buikspieren. Door andere weefsels (FTL) hangen deze diepe buikspieren vast aan de diepe rugspieren en vormen ze op deze manier een stevig corset rondom de wervelkolom.

Belangrijk is om aan een lage intensiteit te oefenen. Op deze manier worden de juiste spiervezels gerekruteerd, aan een maximum van 25 % van de maximale kracht.

1. Opspannen diepe buikspieren (TA)

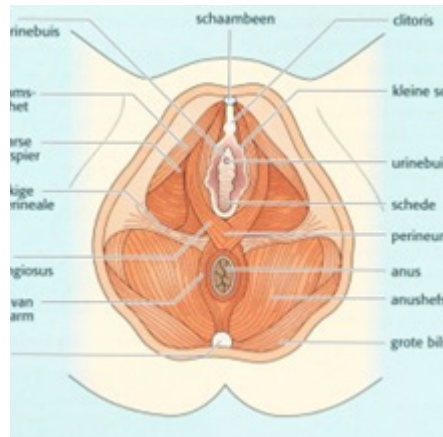


- Ruglig, benen gebogen. Leg je vingers op de diepe buikspieren zodat je een langzame en diepe contractie kan voelen door zachtjes je onderbuik af te vlakken en de navel richting ruggenwervels te brengen (buikwand intrekken). Trek je navel niet naar omhoog. De ribben en het bekken bewegen hier niet mee! 10x 10sec.



- Buiklig (kussen onder de buik). Leg je vingers op de diepe buikspieren zodat je een langzame en diepe contractie kan voelen door zachtjes je onderbuik af te vlakken (buikwand intrekken) en de navel naar de ruggenwervels te brengen. Trek je navel niet naar omhoog. De ribben en het bekken bewegen hier niet mee! 10x 10sec.
- Eveneens in zit, stand, zijlig en 4-puntshouding.

2. Opspannen van voorste bekkenbodemspieren



Deze spieren 'hangen' tussen ons schaambeen en staartbeen. Ze sluiten het bekken onderaan af en hebben daardoor een steunfunctie voor onze organen.

Vooraleer we analytisch de voorste bekkenbodemspieren gaan oefenen, leren we eerst de differentiatie aan tussen de voorste- en achterste bekkenbodemspieren.

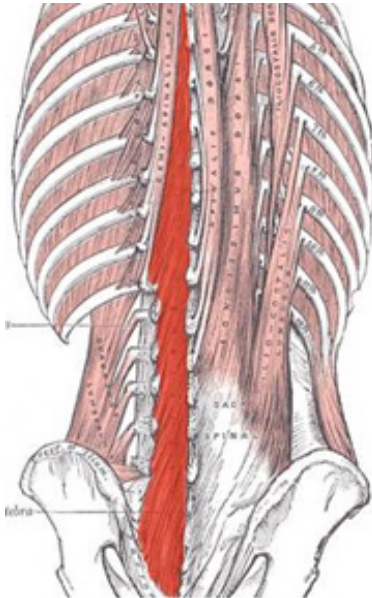
In zit op een harder oppervlakte (stoel, tafel), de romp lichtjes naar voor gebogen en de ellebogen gesteund op de bovenbenen. Bekken naar achteren kantelen: achterste bekkenbodem aanspannen, dus doen alsof je de stoelgang ophoudt. Bij het kantelen van het bekken naar voor: aanspannen voorste bekkenbodem door te doen alsof je je plas ophoudt. → Bewust leren ontspannen van achterste bekkenbodem + gluteï. Doe alsof je de plas moet ophouden, zeker niet doen alsof je de stoelgang moet ophouden. Tracht tijdens het oefenen deze spieren voor maximaal 25 % op te spannen. Denk aan de 'lift'-oefening. 10x 10sec.

- Ruglig, benen gebogen. Doe nu alsof je de plas wil ophouden. Tracht tijdens het oefenen deze spieren voor maximaal 25 % op te spannen.

Denk aan de 'lift'-oefening. 10x 10sec.

- Eveneens in zijlig, buiklig, zit en stand.

3. Opspannen van de diepe rugspieren (MF)



Palpatie door vingers of duimen te leggen net naast de processus spinosi van de laagste lumbale wervels. Deze rugspieren hangen door weefsels (FTL) ook vast aan de diepe buikspieren en vormen daardoor ook stabilisatiespieren van de wervelkolom.

Kantel je bekken voorwaarts zonder de beweging werkelijk te maken. Dit oefen je in, in de verschillende uitgangshoudingen: buiklig – zijlig – zit (bal, stoel) – 4-puntshouding – stand – ruglig

4. Globaal opspannen van het spiercorset

= diepe buik – en rugspieren + voorste bekkenbodem. Opspannen aan maximaal 25 % van de maximale kracht. 10x 10sec.

→ In de verschillende uitgangshoudingen: zit (stoel, bal) – buiklig – ruglig – zijlig – 4-puntshouding – stand.

DYNAMISCHE STABILISATIE (dissociatieoefeningen)

Deze oefeningen vormen de basistraining voor een goede stabilisatie van zowel de onderrug als de nek. Let op volgende punten tijdens het uitvoeren van deze oefeningen:

1. Span eerst het diepe spiercorset op (zoals hierboven in punt D).

2. Voer dan langzaam en gecontroleerd de oefening uit.

3. Laat ondertussen het diepe spiercorset niet los.

4. Adem rustig door tijdens deze oefeningen.

5. Span geen overbodige spieren op (vb. tenen, schouders, ...).

6. Let op een zo goed mogelijke houding tijdens de oefening en corrigeer.

7. Laat het diepe spiercorset pas los als de oefening helemaal gedaan is.

8. Herhaal deze oefening 10x.

RUGLIG

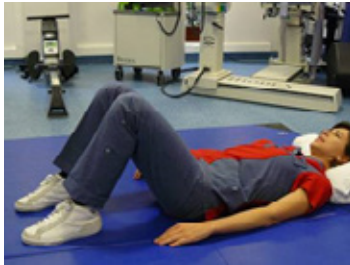
- Ruglig, benen gebogen, voeten plat gesteund en armen ontspannen naast het lichaam: breng 1 been in de lucht, heup en knie 90° gebogen. 10x 10sec.



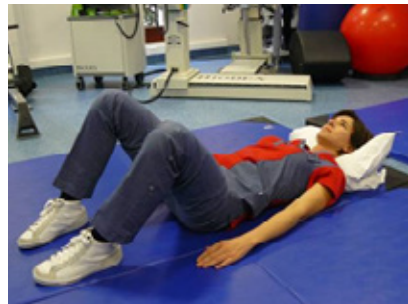
- Ruglig, benen gebogen, voeten plat gesteund en armen ontspannen naast het lichaam: draai het been naar binnen en terug (heupadductie +endo). 10x 10sec.



- Idem vorige oefening, maar met het been in de lucht.



- Ruglig, benen gebogen, voeten plat gesteund en armen ontspannen naast het lichaam: draai het been naar buiten en terug (heupabductie + exo). 10x 10sec.



- Idem vorige oefening, maar met het been in de lucht. 10x 10



sec.

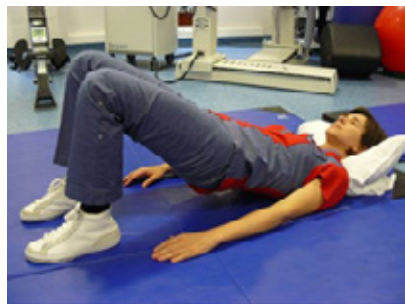
- Ruglig, benen gebogen, voeten plat gesteund en armen ontspannen naast het lichaam: combinatie van vorige 2 oefeningen: draai eerst het been naar buiten en vervolgens draai je het been naar binnen.



- Ruglig, benen gebogen, voeten plat gesteund en armen ontspannen naast het lichaam: breng 1 been in de lucht, heup 90° gebogen en geef een tegengestelde druk tegen de knie zodat er geen beweging plaatsvindt. 10x 10sec.



- Ruglig, benen gebogen, voeten plat gesteund en armen ontspannen naast het lichaam: bekken heffen. 10x 10sec.



- Ruglig, benen gebogen, voeten plat gesteund en armen ontspannen naast het lichaam: bekken heffen, 1 been uitsteken en terug. 10x 10sec.



- Ruglig, benen gebogen en gesteund op een oefenbal, armen ontspannen naast het lichaam: bekken heffen. 10x 10sec.



- Ruglig, benen gestrekt, unilaterale heelslide. Glijd met 1 voet opwaarts tot je aan de andere knie komt. Langzaam terugkeren naar de uitgangshouding.

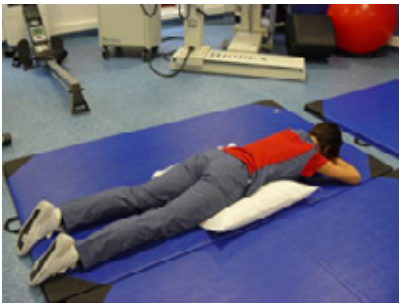


BUIKLIG

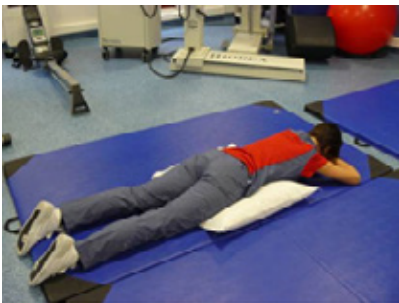
- Buiklig, benen gestrekt, hoofd gesteund op de armen: 1 been plooiën en onderbeen naar binnen draaien (heupexo). 10 x 10 sec.



- Buiklig, benen gestrekt, hoofd gesteund op de armen: 1 been plooiën en onderbeen naar buiten draaien (heupendo). 10x 10sec.



- Buiklig, benen gestrekt, hoofd gesteund op de armen: beide benen buigen en terug. Starten met 1 been. 10x 10sec.



- Buiklig, hoofd gesteund op de armen: beide benen buigen + draaien naar binnen (heup exo) en vervolgens naar buiten (heupendo).



ZIJLIG

- Zijlig, benen gestrekt, nek goed ondersteund en een correct alignement (voeten-bekken-schouder-oor op 1 lijn): 1 been plooiën tot 90° in de heup, terug in gestrekte positie brengen. 10x 10sec.



- Zijlig, benen gebogen, knieën op elkaar, nek goed ondersteund en een correct alignement (voeten-bekken-schouder-oor op 1 lijn): 1 been naar boven en naar buiten draaien met de hielen op elkaar (= scharnierpunt). Let op dat het bekken niet naar achter kantelt, je voelt deze oefeningen in de bil. 10x 10sec.



- Zijlig, benen gebogen, knieën op elkaar, nek goed ondersteund en een correct alignment (voeten-bekken-schouder-oor op 1 lijn): 1 been naar boven en naar buiten draaien met de hielen van elkaar. Let op dat het bekken niet naar achter kantelt, je voelt deze oefeningen in de bil. 10x 10sec.



- Zijlig, benen gebogen, knieën op elkaar, nek goed ondersteund en een correct alignment (voeten-bekken-schouder-oor op 1 lijn): 1 been gestrekt naar boven en naar buiten draaien. De heup niet buigen. Let op dat het bekken niet naar achter kantelt, je voelt deze oefeningen in de bil. 10x 10sec.



ZIT

- Zit: romp voorwaarts neigen en langzaam terugkomen.



- Zit op oefenbal, voeten op heupbreedte en plat gesteund op de grond, handen rusten op de dijnen, correcte uitgangshouding: 1 knie heffen.



- Zit op oefenbal, voeten op heupbreedte en plat gesteund op de grond, handen rusten op de dijnen, correcte uitgangshouding: 1 been strekken.



STAND

- Stand tegen de muur met de voeten plat gesteund en op heupbreedte: glij langzaam naar beneden. Blijf contact houden met de muur. De rug niet afvlakken.



- Squat met bal tussen de rug en de muur.



- Stand met de voeten plat gesteund en op heupbreedte: naar voor neigen met de romp en terugkomen.

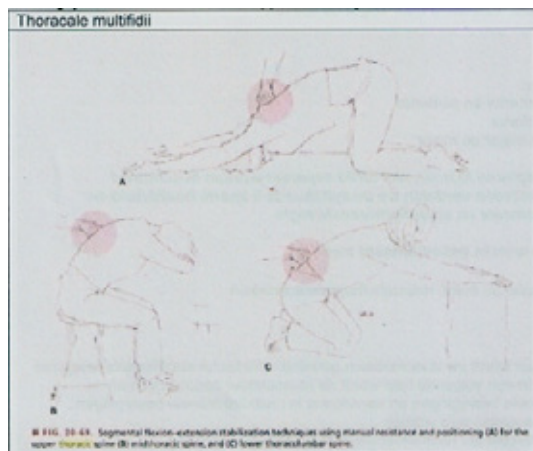


2. TWZ

STATISCHE STABILISATIE

Afhankelijk van de te stabiliseren regio wordt er een andere uitgangshouding aangenomen.

- Hoog TWZ: kniezit.
- Mid TWZ: zit, hoofd gesteund op de handen op tafel.
- Laag TWZ: knie – hielzit. Armen gestrekt voorwaarts gesteund op kubuskussen.



Prikkel om de thoracale stabilisatoren te activeren is ROTATIE. Afhankelijk van de regio hef je, met een miniem bewegingsamplitudo, een arm, knie of bekkenkam. 10x 10 sec.

DYNAMISCHE STABILISATIE (dissociatieoefeningen)

1. Ruglig, benen gebogen, armen verticaal opwaarts gestrekt. Nek en romp in neutrale houding. Beweeg de armen afwisselend op en neer.
2. Ruglig, benen gebogen, nek en romp in neutrale houding, armen verticaal opwaarts gestrekt. Armen gelijktijdig 30° zijwaarts zwaaien en terug.

3. Ruglig, armen opwaarts gestrekt. Armen buigen en terug opwaarts strekken.
4. Gesteunde zit, armen verticaal opwaarts gestrekt. Armen gelijktijdig 30° neerwaarts zwaaien en terug.
5. Gesteunde zit, armen horizontaal voorwaarts gestrekt. Armen gelijktijdig 30° horizontaal zijwaarts zwaaien en terugkeren.
6. Gesteunde zit, armen verticaal opwaarts gestrekt, armen buigen en terug opwaarts strekken.

3. CWZ

STATISCHE STABILISATIE

a. Diepe cervicale flexoren

Steeds oefenen in neutrale houding (WZ, scapulae en TMG).

1) Ruglig met BFU in de nek (niet onder het achterhoofd), deze opblazen tot 20 mmHG. Span nu de diep nekspieren aan door een korte ja- knik. Maximale drukverhoging van 6 mmHg. We voeren de oefening uit in 3 stappen:

- Van 20 naar 22 mmHG, 10 sec aanhouden
- Van 22 naar 24 mmHG, 10 sec aanhouden
- Van 24 naar 26 mmHg, 10 sec aanhouden

30 sec ontspannen. 10x herhalen.

Progressie:

- met palpatie op de oppervlakkige musculatuur, met BFU
- zonder palpatie, met BFU
- met palpatie, zonder BFU 10x 10 sec (niet meer in 3 stappen)
- zonder palpatie, zonder BFU, 10x 10 sec

- 2) Zijlig, neutrale houding. Korte ja-knik. 10x 10 sec.
- 3) Buiklig, hoofd gesteund op een handdoekje, neutrale houding. Korte ja-knik. 10x 10 sec.
- 4) Zit, gesteund tegen de wand. Handen en voorarmen gesteund op een kussen, op de knieën. Korte ja-knik.

Progressie:

- met BFU in 3 stappen (zoals hierboven beschreven).
- zonder BFU, 10x 10 sec
- zonder steun tegen de wand, 10x 10 sec.

- 5) 4-puntshouding, neutrale houding. Korte ja-knik. 10x 10 sec.
- 6) Stand, neutrale houding volledige WZ, scapulae en TMG. Korte ja-knik. 10x 10 sec.
- 7) Beide handpalmen worden tegen voorhoofd geplaatst; hoofd naar voor duwen tegen handen, tracht de positie te bewaren, de weerstand van de handen is voldoende groot zodat het hoofd niet kan bewegen. Zijlig → zit → ruglig → stand.
- 8) Gesteunde zit met de rug naar het trekapparaat. Lederlus rond het voorhoofd. Neutrale houding. Het hoofd stilhouden gedurende 10x 10 sec. onder lage belasting.

Progressie: niet gesteunde zit, stand ...

b. Diepe cervicale extensoren

Steeds oefenen in neutrale houding (WZ, scapulae en TMG).

1. Ruglig, neutrale houding, kin heffen d.m.v. een subtiele beweging. 10x 10 sec.
2. Zijlig, neutrale houding, kin heffen d.m.v. een subtiele beweging. 10x 10 sec.
3. Buiklig, neutrale houding, hoofd gesteund op een handdoekje, kin heffen d.m.v. een subtiele beweging. 10x 10 sec.
4. Zit, neutrale houding, kin heffen d.m.v. een subtiele beweging. 10x 10 sec.
5. 4-puntshouding, neutrale houding, kin heffen d.m.v. een subtiele beweging. 10x 10 sec.
6. Stand, neutrale houding, kin heffen d.m.v. een subtiele beweging. 10x 10 sec.
7. Beide handpalmen worden tegen het achterhoofd geplaatst; hoofd naar achter duwen tegen handen, tracht de positie te bewaren, de weerstand van de handen is voldoende groot zodat het hoofd niet kan bewegen. 10x 10 sec. Zijlig → zit → buiklig → stand.
8. Gesteunde zit met het gezicht naar het trekapparaat. Lederlus rond het voorhoofd. Neutrale houding. Het hoofd stilhouden gedurende 10x 10sec. onder lage belasting. Progressie: niet gesteunde zit, stand ...

DYNAMISCHE STABILISATIE (dissociatieoefeningen)

a. Extensiepatronen - houdingen CWZ

1. Correcte neutrale houding, pré-activatie anterieure stabilisatiespieren. Vanuit gebogen houding de lage nek terug strekken met behoud van hoog- en midcervicale stabiliteit. 10x 10 sec. Progressie: zijlig → zit → stand (met voorarmsteun - zonder steun) → buiklig → 4-puntshouding.
2. Stand: correcte neutrale houding, armen voorwaarts 90° geheven, chin in. Ellebogen tot achter het lichaam trekken. 10x 10 sec.
3. Zit, gesteund tegen de muur, neutrale houding, armen 90° zijwaarts geheven en geplooid, de armen naar buiten gedraaid. Beweeg nu de handpalmen richting plafond. 10x. Progressie: armen evenwijdig met de muur, weerstand, zonder steun, rotatie van het hoofd
4. Zit, gesteund tegen de muur, neutrale houding, armen 90° voorwaarts geheven en geplooid, armen naar buiten gedraaid, handpalmen wijzen naar je toe. Beweeg nu de handen richting plafond. 10x. Progressie: in scapulaire vlak, met weerstand, rotatie van het hoofd, zonder steun.
5. Wallslide: stand, neutrale houding, armen 90° voorwaarts geheven en geplooid, met de voorarmen gesteund tegen de muur. Beweeg nu de handen richting plafond, door te glijden over de muur. 10x. Progressie: armen in scapulaire vlak, gewicht, rotatie van het hoofd toevoegen.

b. flexiepatronen - houdingen CWZ

1. Correcte neutrale houding nek + schouderbladen. Onder behoud van deze neutrale houding eerst een korte ja-kin uitvoeren, vervolgens een korte kin lift naar het plafond. De oeropening is de draaias. Enkel het hoofd mag bewegen, de CWZ moet stabiel blijven. 10x. Progressie: ruglig → zit (gesteund, niet gesteund) → stand (zonder bal, met bal, met voorarmsteun tegen de muur).
2. Zit, neutrale houding, pre-activatie posterieure stabilisatiespieren. Buig de TWZ met behoud van neutrale houding in boven- en onderliggende → regio's. 10x 10 sec → specifiek voor de militaire, kyfotische nek.
3. Stand, correcte neutrale houding, pré-activatie post stabilisatiespieren (chin lift). Beide armen voorwaarts heffen tot 180°, langzaam terugkomen naar de uitgangshouding. 10x 10 sec. Progressie: met rug tegen de muur in squathouding → voorarmsteun tegen de muur → vrije stand
4. Neutrale houding, chin lift. Onder behoud van de neutrale houding en kinpositie buig je laag in de nek (norm 45°). 10X 10 sec. Progressie: zijlig → zit → stand.
5. Stand, correcte neutrale houding, chin lift, beide armen achterwaarts bewegen. 10X 10sec.

4. SCAPULOTHORACAAL

STATISCHE STABILISATIE

Scapulasetting: schouderbladen naar beneden en naar binnen bewegen, zonder armbewegingen. De nekspieren moeten ontspannen zijn en het hoofd in neutrale positie. De uitvoering moet op een subtiele manier gebeuren, geen grote bewegingen van de schoudergordel. 10x 10 sec.

- in zit
- in zijlig
- handen- en knieënsteun
- gesteund tegen de muur
- in stand
- onstabiel steunvlak
- in buiklig
- functioneel: tijdens stappen, gaan zitten, hoofdbewegingen

DYNAMISCHE STABILISATIE (dissociatioefeningen)

1. M.b.v. therapeut: arm wordt in gewenste positie gezet, T beweegt de arm, deze moet stabiel gehouden worden door P.
2. Zit, arm gestrekt, hand op de bal. Ritmische bewegingen.
3. Stand voor muur, arm gestrekt in scapulaire vlak, bal of evenwichtskussen tussen hand en muur, ritmische bewegingen. Eveneens met arm voorwaarts en zijwaarts geheven.
4. Buiklig, arm in verlengde van de romp, de hand ligt op een oefenbal. Ritmische bewegingen uitvoeren met correcte scapulacontrole.
5. Zit, correcte setting schouderblad, vanuit deze positie:
 - breng je arm tot 30° zijwaarts
 - breng je arm tot 60° voorwaartsEvolutie: in stand.
6. Zijlig, correcte setting schouderblad, arm 30° zijwaarts geheven, elleboog 90° geplooid, strek nu de elleboog 45° en kom langzaam terug. Evolutie: zit, stand.

7. Zijlig, correcte setting schouderblad, arm 60° voorwaarts geheven, elleboog 90° geplooid, strek nu de elleboog 45° en kom langzaam terug.
Evolutie: zit, stand
8. Idem 6) en 7), maar nu de elleboog plooiën en strekken over de volledige bewegingsbaan.
Evolutie: zit, stand

5. KETENSTABILISATIE

Tenzij anders vermeld worden de oefeningen progressief opgebouwd tot 1 minuut.

1. Zijlig, arm 45° voorwaarts geheven, beweeg nu de arm zijwaarts 90°, keer langzaam terug.
2. Low rowing: zit, aan trekapparaat, pulley op bekkenhoogte; roei-beweging met armen tegen het lichaam met gestabiliseerd schouderblad. Eveneens uitvoeren in stand, oefenbal, met oefenrek ...
3. Zit op oefenbal, voeten op heupbreedte en plat gesteund op de grond, handen rusten op de dijen, correcte uitgangshouding: breng de twee armen tezamen gestrekt naar boven.
4. Zit, plaats de handen op de schouders. De ellebogen moeten zo ver mogelijk naar boven gericht zijn. Maak in deze houding kleine cirkels met de ellebogen.
5. Stand met het gezicht naar het trekapparaat, lederlus rond het voorhoofd. De andere koord trek je, met de arm gestrekt, naar achter.
6. Stand, zijwaarts aan het trekapparaat, lederlus rond het voorhoofd. Met de andere arm voer je een horizontale abductie uit (de koord van binnen naar buiten trekken).
7. Stand zijwaarts aan het trekapparaat met hoofd geroteerd, lederlus rond het voorhoofd. Met de andere hand voer je een horizontale abductie uit (de koord van binnen naar buiten trekken).
8. Stand voorwaarts aan het trekapparaat met het hoofd geroteerd, lederlus rond het voorhoofd. De andere koord trek je, met de arm gestrekt, naar achter.

9. Stand voor een muur, handen gesteund op een oefenbal. Maak pompbewegingen.
Evolutie: met 1 arm, verschillende ondergronden ...
10. Handen- en knieënsteun: 1 arm uitsteken; 1 been uitsteken; 1 arm en tegengesteld been uitsteken; 1 arm en gelijkzijdig been uitsteken
Evolutie: tikken op kaartjes, op oefenbal, bal werpen, ogen sluiten, variatie in ondergrond, handen- en voetensteun ... 10x 10 sec.
11. Handen- en knieënsteun. Tik een bal van de ene naar de andere hand in correcte houding.
12. Zit, draaibewegingen met gestrekte armen: starten armen voorwaarts 90° -> 135° voorwaarts -> 135° scaption -> 90° scaption - 90° voorwaarts ...
13. Niet gesteunde zit, handen in de nek, voeten gefixeerd tegen het bankje/stoel. Romp achterwaarts neigen tot 60° en terug.
Progressie: zonder neksteun, op labiele oppervlakken
14. Kniehielzit, op rolkussen. Rechtkomen op knieënstand, gelijktijdig de armen voorwaarts heffen tot 180°, romp achterwaarts neigen terwijl heupen en knieën gestrekt blijven. Langzaam terugkeren naar de uitgangshouding.
15. Fitter in stand, steunbeen eventueel op een evenwichtskussen.
16. Oefeningen fitter (voorwaarts- zijwaarts- achterwaarts), zonder gebruik van de handen.
17. 4-puntshouding, knieën op een bal, handen op de tafel.
18. Knie- hielzit, handen achterwaarts gesteund; bridging.
Progressie: vanuit ruglig op de handen opduwen
19. Van zit naar stand op stoel/oefenbal, verschillende ondergronden (evenwichtsschijf of blauw kussen, op 1 been, ogen gesloten).
20. Knieënstand op de kantelplank/oefentol.
21. Standing op evenwichtskussen, heup en knie afwisselend buigen (90°- 90°) en bal doorgeven onder been.
22. Op evenwichtskussen, unipodale stand, andere heup en knie buigen en voet neerzetten op Bobathbal.
23. Buiklig op Bobathbal; romp heffen tot horizontaal vlak, rechter arm uitstrekken samen met het linker been, aanhouden.
24. Standing op evenwichtsschijf (eventueel 180° draaien).

25. Knieënstand, met de handen gesteund op een oefenbal. Strek nu je heupen en je knieën tot je in pomphouding komt.
26. Buiklig op een oefenbal, handensteun. Pomp.
27. Buiklig op de bal, handen gesteund op de grond, met de handen kleine voorwaartse stapjes maken totdat de onderbenen op de bal liggen.
28. Uitgangshouding, idem vorige oefening, nu zijwaartse stapjes zetten met de handen.
29. Hielzit, armen gestrekt, handen gesteund op de Fitter. Voorwaarts bewegen en bloc. Eveneens zijwaarts uitvoeren.
30. Kniezit, ellebogen voorwaarts gesteund op een oefenbal. Voorwaarts uitrollen en langzaam terugkeren.
31. Van zijdelingse plank tegen de muur doordraaien naar de andere zijde, rug normaal gekromd houden.
32. Vanuit zijlig, al dan niet met knieën gesteund, lichaam opduwen en 10 sec houden (evt: doordraaien tot de andere zijde).
33. Walk arounds: ruglig, handensteun op de togu achter je, bekken heffen. Wandelen met de handen gesteund rond de togu.
34. Stabilisatie met staby of X-co tijdens bewegingen: starten unidirectioneel met evolutie naar de diagonale, functionele patronen.
35. Voorarmsteun op de bal, cirkels maken met de armen.
36. Pomphouding, met de handen gesteund op het wobbleboard/omgekeerde bosu/ gewichtsbal. Draaibewegingen maken.
37. Knieënstand op oefenbal, handen gesteund aan sportraam. Na het vinden van het evenwicht, mag de handensteun eventueel gelost worden.
38. Zijlig, steun met de elleboog/hand van de aangedane zijde op een onstabiele ondergrond. Maak nu een zijwaartse lift met de heupen zodat je in lijn komt.
Evolutie: met beenbewegingen, verschillende ondergronden ...
39. Buiklig op een oefenbal, handen gesteund. Voorwaarts wandelen, zijwaarts wandelen.
40. Pomphouding voor de step. Op- en afstappen met de handen.
41. Springen op de handen op de trampoline, knieën gesteund op de grond.
42. Pomphouding met de step tussen de handen. Afzetten en met de handen op de step komen, vervolgens terug afzetten en terugkomen tot uitgangshouding.

03 Tonificatie

1. CWZ

FLEXIE

1. Zit, gesteund, neutrale houding, buig het hoofd voorwaarts in een vloeiende beweging, tot de kin het borstbeen bereikt. Langzaam terugkeren naar de uitgangshouding. 10x 10 sec.
2. Zit, gesteund, licht achteroverhellend (30-45°) neutrale houding, hef het hoofd voorwaarts in een vloeiende beweging, tot de kin het borstbeen bereikt. Langzaam terugkeren naar de uitgangshouding. 10x 10 sec.
Progressie: aan het trekapparaat
3. Ruglig, neutrale houding, hef het hoofd voorwaarts in een vloeiende beweging, tot de kin het borstbeen bereikt. Langzaam terugkeren naar de uitgangshouding. 10x 10 sec.
4. Ruglig op helling, rolkussen in de nek. Voorhoofd en kin verticaal opwaarts heffen en terugkeren naar de uitgangshouding (SCM).
5. Stand, bal tussen de muur en het voorhoofd. Buig het hoofd tot de kin het borstbeen bereikt.

FLEXIE + ROTATIE

1. Zit, neutrale houding, buig het hoofd al draaiend naar de borstkas (je kijkt richting oksel), langzaam terugkeren. Uitvoeren aan beide zijden. 10x 10 sec.
2. Zit gesteund, licht achteroverhellend (30-45°), neutrale houding, hef het hoofd al draaiend naar de borstkas (je kijkt richting oksel), langzaam terugkeren. Uitvoeren aan beide zijden. 10x 10 sec.
3. Ruglig, neutrale houding, hef het hoofd al draaiend naar de borstkas (je kijkt richting oksel), langzaam terugkeren. Uitvoeren aan beide zijden. 10x 10 sec.
4. Zit met het hoofd maximaal geroteerd. Hoofd opwaarts en neerwaarts knikken. Uitvoeren in korte reeksen.

5. Zit met de rug naar het trekapparaat. Lederlus onder de kin. Maak een korte voorwaartse knik. De bewegingsas loopt door de gehoorgangen. Uitvoeren in korte reeksen.
6. Ruglig op helling, rolkussen in de nek. Hoofd kort neerwaarts knikken en terugkeren naar de uitgangshouding. Uitvoeren in korte reeksen.

EXTENSIE

1. Zit, vooroverhellend met de romp gesteund, neutrale houding. Strek de onderste nekwervels met behoud van de neutrale houding. 10x 10 sec.
2. Zit, ellebogen voorwaarts op tafel gesteund, neutrale houding. Strek de onderste nekwervels met behoud van de neutrale houding. 10x 10 sec.
3. Sfinxhouding, neutrale houding. Strek de onderste nekwervels met behoud van de neutrale houding. 10x 10 sec.
4. Zit, romp achterwaarts geneigd en gesteund, armen naast het lichaam, voetensteun. Armen diagonaal opwaarts zwaaien en gelijktijdig romp en hoofd achterwaarts brengen.

EXTENSIE + ROTATIE

1. Zit, vooroverhellend met de romp gesteund, neutrale houding. Draai het hoofd 30°. Strek de onderste nekwervels met behoud van de neutrale houding. 10x 10 sec.
2. Zit, ellebogen voorwaarts op tafel gesteund, neutrale houding. Draai het hoofd 30°. Strek de onderste nekwervels met behoud van de neutrale houding. 10x 10 sec.
3. Sfinxhouding, neutrale houding. Draai het hoofd 30°. Strek de onderste nekwervels met behoud van de neutrale houding. 10x 10 sec.
4. Zit, gesteund, achteroverhellend, voetensteun, werkende arm diagonaal gekruist voor de romp, hoofd licht geroteerd. Arm schuin opwaarts achterwaarts zwaaien, de ogen volgen de bewegende hand. Progressie: gewicht.

ROTATIE

1. Ruglig aan het trekapparaat, lederlus rond het hoofd. Zacht kussen onder het hoofd. Het hoofd zover mogelijk roteren, weg van het trekapparaat. (hoog CWZ: trekapp weg van het hoofd, mid CWZ: trekapp t.h.v. het hoofd, laag CWZ: trekapp t.h.v. de buik).
Progressie: zit, stand, ...

LATEROFLEXIE

1. Zit zijwaarts aan het trekapparaat, lederlus rond het hoofd. Beweeg het hoofd zijwaarts.
2. Zijlig, neutrale houding, hef het hoofd van de onderlaag en keer langzaam terug.

2. TWZ

FLEXIE

1. Ruglig, 1 been gebogen, ander been gestrekt, heffen van het hoofd en schouders.
2. Zit op 3-delig bankje, rugsteun 60°: armen gestrekt tegen de oren houden en zachtjes naar voor buigen.
3. Zit, ruglings aan het trekapparaat, romp achterwaarts geneigd en gestrekt, armen gekruist, handen aan schouders met pulley: romp voorwaarts buigen en terug.
4. Zit, ruglings aan het trekapparaat, romp achterwaarts geneigd en gesteund, armen opwaarts gestrekt, handengreep aan pulley: romp voorwaarts buigen, armen gelijktijdig voorwaarts neerwaarts trekken en plooiën, terug.
5. Plank op knieënsteun /tenenstand.
6. Push ups + varianten.
7. Spreidstand aan het trekapparaat, armen gebogen, handengreep aan stang en t.h.v. oksels: romp voorwaarts buigen en terug.

FLEXIE + ROTATIE

1. Ruglig, 1 been opgetrokken, weerstand t.h.v. het opgetrokken been. Unilaterale rotatie tegen de weerstand in.
2. Idem, vorige oefening, maar nu met beide benen.
3. Rotatie in zit/stand met theraband/trekapparaat.
4. Alternating hover in stand tegen de muur.
5. Alternating hover op de mat, ellebogensteun.
6. Ruglig op de bal, benen geplooid, armen 90° geheven, afwisselend naar links en rechts rollen, bekken en benen blijven stabiel.
7. Woodchop met bal/theraband/trekapparaat: weerstand vastnemen, arm heffen, gelijktijdig romprotatie, hierna een diagonaal uitvoeren naar onder toe.
8. Ruglig, benen gebogen/gestrekt. Bal tss de knieën. Zijwaarts bewegen in de lucht.

9. Stand, 1 voet gesteund op kubuskussen: de knie van dit been gecombineerd opwaarts + inwaarts draaien (des te hoger de kubus, des te moeilijker).
10. Spreidstand, met de rug naar het trekapparaat, armen gekruist, handen op schouders, met linker hand pulley nemen: roteren en terug.
11. Knieën- handenstand met de rug naar het trekapparaat, sangel fixeren t.h.v. bovenbeen: knie voorwaarts en inwaarts heffen en terug.
Gradatie: sangel rond de enkel.
12. Ruglig, benen gebogen, beide benen samen roteren afwisselend naar links en rechts.
13. Zit op een draaikrukje of op draaitol op een stoel. Handensteun aan het sportraam. Het onderlichaam maakt een draaibeweging, het bovenlichaam blijft stabiel.
14. Zijwaartse beweging op de Fitter, gecombineerd met een rotatie van het lichaam.

EXTENSIE

1. Kniehielzit, romp voorwaarts gebogen, handen in de nek. Rug strekken wervel per wervel van boven naar onder en terug.
2. Spreidstand met het bekken gesteund tegen de tafelrand, 1 hand op het borstbeen, de andere op de onderbreek. Strek de bovenromp door het borstbeen opwaarts te bewegen. Langzaam terugkeren.
3. Zit, kleine oefenbal op de schoot, de armen en de romp steunen op de oefenbal. Bovenromp langzaam strekken. Langzaam terugkeren.
4. Zit voorwaarts gesteund op het 3-delig bankje handen in de nek. Knierol op de dijen, leuning van het bankje t.h.v. de buik. Van boven naar onder de rug strekken zodat je hoofd in het verlengde van de romp komt.
5. Buiklig, kussen onder de buik. Armen voorwaarts gestrekt, 1 arm heffen.
6. Buiklig, kussen onder de buik, armen voorwaarts gestrekt. Beide armen heffen.
Progressie: op een oefenbal, met gewichten ...
7. Stand aan het sportraam, voorwaarts gefixeerd aan het kubuskussen (fixatiepunt is afhankelijk van het niveau dat er getraind moet worden),

handen in de nek. Bovenromp zo ver mogelijk strekken tot maximum aan de gordel.

EXTENSIE + ROTATIE

1. Zit, oefenstok in de nek, benen gespreid. Romp $\frac{3}{4}$ draaien van boven naar onder.
Progressie: stand, trekapparaat.
2. Kniehielzit voor het sportraam, handen steun aan het sportraam, de romp moet horizontaal gepositioneerd zijn. Romp roteren met gelijktijdig de arm zwaaien zijwaarts en opwaarts. De ogen volgen de bewegende hand.
3. Spreidstand zijwaarts, benen gebogen, romp voorwaarts geneigd, 1 hand gesteund aan het sportraam, de andere hand ligt in de nek. Romp draaien van boven naar onder, hoofd gelijktijdig roteren in dezelfde richting.
4. Kniezit, met de buik gesteund op een oefenbal, handen gesteund in de nek. Draai de bovenromp van boven naar onder, het hoofd volgt de beweging.

3. Schouderregio

1. Upper trapezius

1. Op- en neer bewegen van de schouders (“shrugs”), eventueel met oefenrek.
2. Prone row: roeibeweging in buiklig.
3. Dumbbell Row: zit in 3-puntshouding, rechte rug houden. Start met een gestrekte arm en breng je arm naar je lichaam omhoog. Hou de rug recht en draai op het einde van de trekbeweging je lichaam mee.
4. Wall sliding: voorlangse stand voor muur, ellebogen 90° gebogen, onderarmen tegen muur; armen recht naar boven glijden en ellebogen strekken (“shrug” schouders).
5. Ook: op het einde van de oefening de armen even van de muur brengen door de schouders naar achter te trekken.

2. Middle trapezius

1. Scapula squeeze: zit, ellebogen bij het lichaam, beweeg de beide schouderbladen naar de wervelkolom.
2. Zit, armen 90° geheven, ellebogen naar elkaar toebrengen.
3. Buiklig, armen naast het lichaam. Schouderbladen naar mekaar toe bewegen.
4. Roeibeweging in zit aan trekapparaat met de armen 90° zijwaarts geheven. Eveneens in stand.
5. Reverse fly: zit voor het trekapparaat, armen gestrekt voorwaarts geheven 70°, weerstand in het verlengde van de armen. Neutrale handgreep. Breng de gestrekte armen naar achter.
6. Horizontale abductie: zijdelingse stand voor trekapparaat, pulley op schouderhoogte, schouder 90° opzij naar boven; met gestrekte arm in het horizontale vlak de hand richting andere schouder brengen.

3. Lower trapezius

1. Stand voor trekapparaat, pulley op bekkenhoogte; armen gestrekt naar achter bewegen.
2. Low row: zit voor het trekapparaat, weerstand loodrecht op de ellebogen. Trek de weerstand achterwaarts, tegelijkertijd trek je de schouderbladen richting wervelkolom.
3. Put your ellbow in back pocket: elleboog 90° gebogen, schouder en arm lichtjes van lichaam opzij verwijderd; doe alsof je elleboog in achterzak zou stoppen.
4. Put your ellbow in your back pocket met weerstand: zijdelingse stand aan het trekapparaat, pulley op schouderhoogte, elleboog 90° gebogen, schouder en arm lichtjes van lichaam opzij verwijderd; elleboog en schouder lichtjes naar achter bewegen en terug.
5. Bilaterale exorotatie, armen in 45° voorwaarts t.o.v. de romp, ellebogen 90° geplooid. Bovenarmen tegen het lichaam. De schouderbladen naar elkaar toebrengen, gelijktijdig de armen naar achter brengen met de pinken naar boven gericht (W).
6. Buiklig op een oefenbal, armen 90° zijwaarts geheven. Steunen met de vuisten op de grond. Ellebogen in 90° heffen tot de horizontale, vervolgens thoracale strekking uitvoeren (ribben in de bal duwen). Tegelijkertijd de beide armen naar boven toe draaien (L).
7. Horizontale abductie in buiklig armen 90° zijwaarts geheven en in exorotatie.
8. Prone full can: buiklig, armen ongeveer 130° zijwaarts geheven, elleboog gestrekt, duim richting plafond. Maak eerst je armen zo lang mogelijk. Hef nu je armen iets omhoog (Y).
9. Wall gliding: voorlangse stand voor muur, ellebogen 90° gebogen naast het lichaam; armen diagonaal zijwaarts- opwaarts (135°) glijden over de muur,
10. Hef nu de handen van de muur door de schouderbladen naar onder en achter te trekken.
11. High row: zit voor het trekapparaat met voorwaarts gebogen romp. Weerstand hoog. Grijp met opwaarts gestrekte armen de handvaten. Roebeweging uitvoeren tot de weerstand aan de taille komt. Tegelijkertijd de borstkas naar voren duwen en de schouders naar achter.

12. Scapula pull down: stand aan het trekapparaat of met oefenband.
Weerstand hoog. Arm voorwaarts gestrekt 180°, trek nu het schouderblad in richting van de andere heup.

4. Serratus Anterius

1. Serratus-punch in gesloten keten op de fitter of gesteund op een tafel.
2. Vanuit hielzit naar viervoetige houding komen. Bij hielzit wordt het gewicht op de schouders gezet en bewogen naar protractie, aanhouden en komen tot handen- en knieënstand.
3. Serratus- puch: in zit of in ruglig, schouder 90° voorwaarts omhoog, arm gestrekt; arm naar voor 'langer maken' en terug.
4. Full can: arm gestrekt naast het lichaam en naar buiten gedraaid. Gestrekte arm heffen tot 90° in het scapulaire vlak.
5. Dynamic-hug: in ruglig of in stand een lage 'omhelsbeweging' met een kussen of een grotere bal.
6. Serratus punch tegen weerstand: ruglingse stand voor het trekapparaat of oefenrek, de arm 90° gestrekt heffen (tot schouderhoogte): de arm verlengen, uitduwen.
7. Zijlig/stand, schouders in protractie, ellebogen 90° geplooid. In deze houding de armen tot 120° heffen.
8. Dynamic-hug in ruglingse stand trekapparaat, pulley op ellebooghoogte; met 2 armen samen, schouders lichtjes van lichaam opzij, ellebogen 90° gebogen; schouders licht naar voor bewegen en terug.
9. Press-up vanuit zit: opduwen van het lichaam, armen blijven gestrekt (eveneens oef latissimus dorsi).
10. Push up plus in verschillende uitgangshoudingen.
11. Serratus punch in 120° abductie: starten met de armen naast het lichaam. Vervolgens zijwaarts en opwaarts tot 120° bewegen + een protractie van de schouders uitvoeren.
12. Wall sliding: voorlangse stand voor muur, ellebogen 90° gebogen, onderarmen tegen muur; armen recht naar boven glijden, ellebogen niet strekken (schouders niet optrekken).

5. Lage ratio UT/MT

1. Side-lying external rotation: zijlig op niet aangedane zijde, elleboog 90° geplooid, handdoek tussen elleboog en lichaam. Opwaarts naar buiten draaien en langzaam terugkeren.
2. Ruglig, armen 90° zijwaarts geven, duw de ellebogen in de onderlaag.
3. Zijlig, arm gestrekt heffen tot 90°, langzaam terugkeren.
4. Roeibeweging in buiklig.
5. Horizontale abductie in buiklig armen 90° zijwaarts geheven en in exorotatie.

6. Lage ratio UT/LT

1. Low row.
2. Side-lying external rotation: zijlig op niet aangedane zijde, elleboog 90° geplooid, handdoek tussen elleboog en lichaam. Opwaarts naar buiten draaien en langzaam terugkeren.
3. Zijlig, arm gestrekt heffen tot 90°, langzaam terugkeren.
4. Retroflexie tegen weerstand: voorlingse stand voor trekapparaat of oefenband, gewicht of oefenrek loodrecht met de hand: de arm gestrekt naar achter trekken.
5. Horizontale abductie in buiklig armen 90° zijwaarts geheven en in exorotatie.
6. Stand, bilaterale exorotatie, armen in 45° voorwaarts t.o.v. de romp, ellebogen 90° geplooid. Bovenarmen tegen het lichaam. De schouderbladen naar elkaar toebrengen, gelijktijdig de armen naar achter brengen met de pinken naar boven gericht (W).

7. Lage ratio UT/SA

Om de lage ratio te behouden, worden de oefeningen in de beginsituatie best uitgevoerd op een stabiele ondergrond → hoogste SA activiteit.

1. Elleboog push up: steunname op ellebogen en knieën, protractie schouders.
2. Serratus punch in ruglig.
3. Serratus punch in gesloten keten, vb. Fitter.
4. Dynamic hug in ruglig.

5. Push-up plus in handen- en de knieënsteun, eveneens met uitsteken van het been aan dezelfde zijde.
6. Stand, arm gestrekt naast het lichaam en naar buiten gedraaid, handpalm wijst naar voor. Gestrekte arm voorwaarts heffen tot 90°.

8. Deltoideus

1. Posterieure bundel (controle en uithouding optrainen bij humeruskoptranslaties in inferieure en posterieure richting).
2. Stand met de rug naar een muur. Arm naast het lichaam. Duw met de gestrekte arm tegen de muur.
3. Stand voor het trekapparaat. Met een gestrekte arm het gewicht achterwaarts trekken.
4. Pull down op toestel/trekapparaat. Spreidstand. Handen op schouderbreedte op de stang. De weerstand voor het lichaam naar beneden trekken tot de bovenarmen naast het lichaam zijn met ellebogen geplooid.
5. Spreidstand voor het trekapparaat. Handen op schouderbreedte op de stang. Armen neerwaarts trekken tot in de nek.
6. Buiklig, arm 90° geplooid en afhankelijk van de tafel. Opwaartse roeibeweging maken.
7. Stand: voor het trekapparaat, armen gestrekt voorwaarts geheven. Weerstand hoog. Roeibeweging maken met de ellebogen op 90°.
8. Reverse fly: zit voor het trekapparaat, armen gestrekt voorwaarts geheven 70°, weerstand in het verlengde van de armen. Neutrale handgreep. Breng de gestrekte armen naar achter.
9. Stabilisatieoefeningen uitvoeren met steunname op de **aangedane** arm.

04 Mobilisatie

1. CWZ

1. Zit, rug gesteund; dubbele kin maken en kruin van het hoofd omhoog duwen.
2. Zit, rug gesteund, vuist op het borstbeen, met de andere hand je schedelbasis vastnemen; hoofd naar voor en beneden bewegen met kin richting vuist.
3. Zit, rug gesteund, handdoek boven het te bewegen wervelsegment, de uiteinden van de handdoek omvat je met de handen; handdoek in de richting van de ogen trekken terwijl je het hoofd zijwaarts buigt (links en rechts).
4. Zit, rug gesteund; hoofd draaien en mee kijken in de richting van de beweging (links en rechts)
 - met hoofd gebogen (lagere nekwervels)
 - met hoofd in neutrale houding
 - met hoofd in retractie (kin lichtjes naar achter ingetrokken) (hogere nekwervels)

2. CTO

1. Zit, hoofd voorwaarts brengen zonder naar voor of achter te kantelen. Breng nu je hoofd naar achter op dezelfde wijze. 10x 10 sec.
2. Zit, beide armen voorwaarts heffen 90°, handpalmen wijzen naar onder. Breng 1 arm gestrekt naar voor, tegelijkertijd breng je de andere gestrekt naar achter. 15x.
3. Zit. Hef de armen gestrekt zijwaarts 90°. De ene handpalm wijst omhoog, de andere handpalm wijst naar beneden. Draai het hoofd naar de kant waar de handpalm omhoog wijst. Draai dan het hoofd naar de andere kant en draai hierbij tegelijkertijd de handen. Probeer deze oefening vloeiend te doen in een rustig tempo. 15x.
4. Stand. Zwaai de armen ontspannen voor en achter het lichaam. Het hoofd mag niet bewegen. 15x.
5. Zit op 3-delig bankje, leuning geïnclineerd, voeten op een bankje. Breng nu beide armen tegelijkertijd opwaarts. 15x.

3. TWZ

1. Ga in een hoek staan, zet beide handen op schouder niveau tegen de muur, ga nu naar voor leunen naar de hoek toe zodat er een strekking in de TWZ ontstaat, de handen blijven staan. 10x 10 sec.
2. Ruglig, benen gebogen en knieën bij elkaar. Handen in de nek. Laat je knieën afwisselend naar links en rechts vallen, het bekken volgt de beweging en komt los van de ondergrond. 15x.
3. Zit op het kubuskussen, voeten gesteund aan het sportraam, handen in de nek. De romp vastmaken met de gordel net onder het te mobiliseren niveau. Leun nu naar achter in de gordel. 15x.

4. SCHOUDERBLAD

Scapula clock tegen de muur of op de tafel. Neem steun met je hand met een gestrekte arm. Breng nu je schoudergordel naar boven (12 u.), onder (6 u.), binnen (9 u.) en buiten (3 u.). 10x 10 sec.

05 Functionele/ Sportspecifieke oefentherapie

1. Truck-driver: halterschijf op armlengte voor het lichaam houden. Roteer de schijf afwisselend zo veel mogelijk in wijzerzin, vervolgens in tegenwijzerzin. Geen rompbewegingen uitvoeren.
2. Diagonale patronen schoudergordel
 - lawnmower: van binnen – onder naar buiten – boven
 - woodchop: van buiten – boven naar binnen – onder
 - iets uit de kast halen en neerzetten: van binnen – boven naar buiten – onder
 - autogordel: van buiten – onder naar binnen - boven
3. Diagonale patronen CWZ aan het trekapparaat

4. Werpbeweging: met gewichtsbal, traag, snel, hoog, laag, verschillende ondergronden, op trampoline ...

5. Tennis:

- backhand: vanuit voorwaartse lunge naar unipodale stand, draai je lichaam en trek de kabel voor je borstkas door
- forehand: idem vorige oefening, maar nu in andere richting
- smash

6. Zwembewegingen: deze steeds combineren met de beenbeweging.

7. Slagsporten, bv. baseball

8. Opvangoefeningen met de bal tegen de muur/trampoline kaatsen.

9. Volleybal: smash, onderhands, toets ...

10. Oefeningen met de reactiebal.

11. Pivoteren in stand aan trekapparaat. Eveneens met onstabiele ondergronden.

12. Roeien.

13. Reiken in verschillende richtingen.

14. Duwen – trekken – draaien.

15. Hef- en tiltechniek MTT.

Vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan contact op met:

dienst fysische geneeskunde en revalidatie
tel.: 011 69 93 67



Dierstersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op   