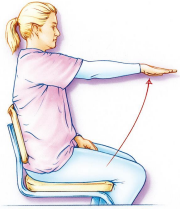
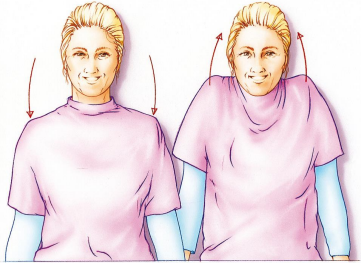




# Oefenschema Fysiotherapie



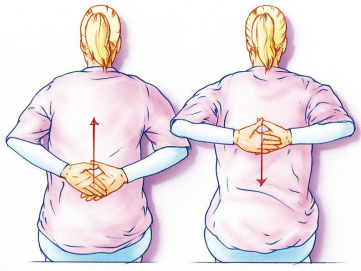
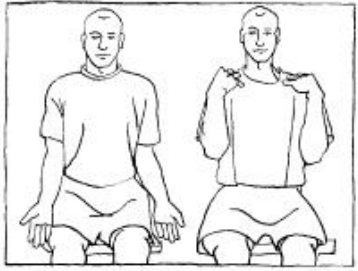
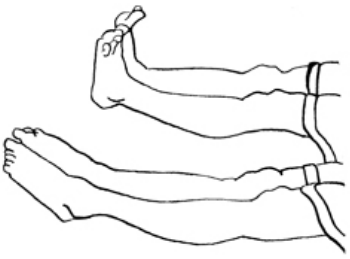
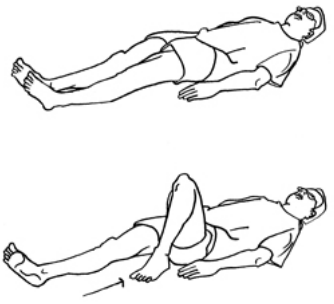


| Plaatje                                                                             | Uitvoering                                                                                                                                                                                                                                                                  | Series x Herhalingen |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|    | <p><b>Draaien van de nek</b><br/> Rechttop zittend met de schouders ontspannen. Kijk zover als mogelijk over de schouder en houd deze stand even vast.</p>                                                                                                                  |                      |
|    | <p><b>Zijwaarts kantelen van het hoofd</b><br/> Rechttop zittend met de schouders ontspannen. Kantel het hoofd zover mogelijk zijwaarts naar de schouder terwijl u recht naar voren blijft kijken. Zorg er voor dat beide schouders niet opgetrokken worden.</p>            |                      |
|   | <p><b>Voorover en achterover kantelen van het hoofd</b><br/> Rechttop zittend met de schouders ontspannen. Kantel het hoofd rustig voorover richting borst (kin naar borst) en kantel daarna het hoofd zover mogelijk achter over (kin naar plafond / hoofd in de nek).</p> |                      |
|  | <p><b>Voorwaarts heffen van de arm</b><br/> Rechttop zittend. Beweeg uw arm zover als mogelijk gestrekt voorwaarts met de <u>duim omhoog</u>.</p>                                                                                                                           |                      |
|  | <p><b>Heffen van de schouders</b><br/> Rechttop zittend met de schouders ontspannen. Trek beide schouders tegelijkertijd op naar de oren terwijl de armen ontspannen langs het lichaam blijven hangen.</p>                                                                  |                      |



|                                                                                     |                                                                                                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | <p><b>Opklimmen tegen de muur</b><br/>Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en ‘krabbel’ met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven</p>                       |  |
|    | <p><b>Voorwaarts heffen van beide armen</b><br/>Liggend / Zittende positie. In bidgreep armen gestrekt voorwaarts heffen tot langs de oren.</p>                               |  |
|   | <p><b>Borstspieren rekken</b><br/>Rechtop zittend. Breng de ellebogen rustig naar achteren terwijl de handen in de nek blijven staan.</p>                                     |  |
|  | <p><b>Zijwaarts heffen van de armen</b><br/>Liggend / Zittend / Staande met de rug tegen de muur. Beweeg uw arm zover als mogelijk gestrekt zijwaarts met de duim omhoog.</p> |  |
|                                                                                     | <p><b>Handen achter de rug</b><br/>Rechtop zittend. Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven.</p>                                        |  |



|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|    | <p><b>Elleboog buigen</b><br/>In lig of zittende positie. Buig uw arm zo ver mogelijk en strek deze vervolgens helemaal uit.</p>                                                                                                   |  |
|    | <p><b>Voet draaien</b><br/>In lig of in zittende positie. Draai met uw voeten rondjes, eerst linksom en dan rechtsom.</p>                                                                                                          |  |
|  | <p><b>Enkels buigen en strekken</b><br/>In lig. Trek uw voeten zo ver mogelijk naar u toe, duw ze daarna zo ver mogelijk van uw af. Houd uw hielen steeds aan het matras.</p>                                                      |  |
|  | <p><b>Knie buigen en strekken</b><br/>In lig of in zittende positie (= zwaarder). Duw uw knieën tegen het matras aan en beweeg uw tenen naar u toe. Schuif vervolgens de voet over het matras naar u toe, zodat de knie buigt.</p> |  |
|  | <p><b>Heffen van het been</b><br/>In lig of in zittende positie (= zwaarder). Hef het gehele been met de tenen naar het</p>                                                                                                        |  |



plafond gericht.





