

Notitie :

Fysiotherapie Spruyt
grond oefeningen kracht/lenigheid

een oefenprogramma voor mensen die lang moeten zitten om de rug/heupen weer een stukje soepeler te krijgen/houden.

1 Bird dog

Sets: 3 Herhaling: 10



Ga zitten op handen en knieën (vierpunten positie) met de handen en knieën op heup en schouder afstand. De rug is in neutrale positie (licht gebogen) en de kin naar de borst gebogen. Span de onderste buikspieren aan door de navel naar binnen te duwen en de bekkenbodem aan te spannen tot 20 a 30% van de maximale kracht. Houd een stabiele ademhaling terwijl u tegelijkertijd één been naar achteren en de tegenovergestelde arm naar voren beweegt. Houd hierbij goed de rug in neutrale positie. Ga terug naar de basispositie en herhaal met het andere been en arm.

2 stretch bovenrug

Herhaling: 5



Ga op je handen en knieën zitten. beweeg je borst richting de grond terwijl je je handen naar voren duwt. beweeg ook je billen richting de hielen. houd dit enkele seconden vast



3



4 Cervicale zijbuiging + Rotatie + buigen/strekken

Herhaling: 2-5



Trek je kin in en trek jezelf op, alsof je hoofd aan de achterkant met een touw omhoog wordt getrokken zodat je nek recht is.

Kantel je hoofd opzij om je oor naar je schouder te brengen, zonder je hoofd te draaien.

Keer terug naar een neutrale positie, laat dan je ingetrokken kin los en herhaal de oefening.

deze oefening gaat om mobiliteit. om de nek wat soepeler te maken als het wat stijver is/wat minder goed beweegt herhaal deze oefening 2-5 keer

5 Mobilisatie bovenrug



Ga op een stoel zitten, vouw je vingers achter je nek ineem en houd je ellebogen voor je bij elkaar.

Leun met het aangedane deel van je borstwervelkolom tegen de achterkant van een stoel zodat de laagste wervels gemobiliseerd worden.

Kom langzaam over de rand van de stoel naar achteren totdat je een comfortabele rek voelt.

Houd je ellebogen dicht bij elkaar en probeer je onderrug niet te bogen.

Ontspan en herhaal.

6 benen verlengen

Herhaling: 5



Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam en je benen neutraal op de grond.

Houd je benen op de grond en strek om en om je benen om ze zo lang mogelijk te maken hierbij maak je een zijwaardse buiging in de lage rug/bekken

7 ruglig rotatie

Herhaling: 5



ga op je rug liggen en zet je voeten op de grond zodat je knieën gebogen zijn. beweeg je knieën gecontroleerd naar links totdat je een stretch voelt in de zij. zorgt dat get geen pijn doet.
herhaal met rechts

8 bilspieren rek



Kruis je benen over elkaar.

Trek je onderste knie langzaam naar je borst totdat je een rek in je billen voelt.

9 Stretchen heupbuigers



Herhaling: 3 Houden: 30sec

Kniel op één knie, vorm een hoek van 90 graden met de tegenovergestelde heup en gebruik een stoel als steun. Kantel je bekken naar achter om je onderrug vlak te maken en verplaats je gewicht naar voren tot je lichte rek voelt in het voorste deel van het heup van het onderste been. Houd deze positie vast en ontspan je. **OPMERKING:** Houd je bovenlichaam recht en je onderrug vlak (niet gekromd)

Tip: je knieën vinden het wat leuker als je zorgt voor een matje of een handdoek op de grond

10 Plank op knieën

Sets: 3 Tempo: 30sec

start in buiklig. Houd je onderarmen op de grond en til jezelf in een rechte lijn op.

Span je bilspieren en buikspieren aan houd je onderrug recht. zorg hierbij dat je onderrug niet naar de grond toe zakt.



11 heup abductie



Sets: 3 Herhaling: 10

Buig je knieën tot 90 graden en plaats je benen op één lijn met je lichaam.

Plaats je elleboog op de vloer recht onder je schouder

Til je bekken van de vloer en strek je bovenste been uit

Til het been zo hoog mogelijk op



12 Dubbele knie naar borst

Herhaling: 5

Ga op je rug liggen. Trek beide knieën met je handen achter je dijen naar je borst totdat je een rek in je onderrug voelt. Houd de positie vast.





Notitie :

Fysiotherapie Spruyt
grond oefeningen kracht/lenigheid

een oefenprogramma voor mensen die lang moeten zitten om de rug/heupen weer een stukje soepeler te krijgen/houden.



1 Bird dog

Sets: 3 Herhaling: 10

XGEN1596



2 stretch bovenrug

Herhaling: 5

GEN289873



3

GEN212757



4 Cervicale zijbuiging + Rotatie + buigen/strekken

Herhaling: 2-5

XGEN2066



5 Mobilisatie bovenrug

GEN87725



6 benen verlengen

Herhaling: 5

GEN42537



7 ruglig rotatie

Herhaling: 5

GEN195433



8 bilspieren rek

GEN94180



9 Stretchen heupbuigers

Herhaling: 3 Houden: 30sec

GEN12266



10 Plank op knieën

Sets: 3 Tempo: 30sec

GEN41089



11 heup abductie

Sets: 3 Herhaling: 10

XGEN1686



**huis
werk
oefeningen.nl**

Spruyt Fysiotherapie
Bergambachterstraat 9-C
2871 JB
0182-383300
www.spruytfysiotherapie.nl

**Fysiotherapie Spruyt kracht/lenigheid bij
lang zitten**

Clïënt
C.M. Schouten



12 Dubbele knie naar borst

Herhaling: 5

GEN94541