

Patiënt moet ontspanning  
herkennen en aanhouden in zit, stand  
en bij het stappen

---

---

---

---

---

---

---

---

### Actieve ontspanning

- **Ruglig** (denk bal is een zeepbel)
- **Duwen bij zit op tafel** of zit op bal en duw, zit op bal rekoefeningen (psoasrek, hamstringsrek)
- **Stand op kussen** (let op rechte voeten), stand met ogen dicht
- Ademen en attent zijn op activiteit van de movers.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Bruggen

- Rugbruggen (lig op grond, lig op bal)
- Kikkerbruggen, Hamstringbruggen,
- Buikbruggen ( benen op bal, ellebogen op bal),
- Zijbruggen al staande of zijlig met schouder steun of elleboogsteun

---

---

---

---

---

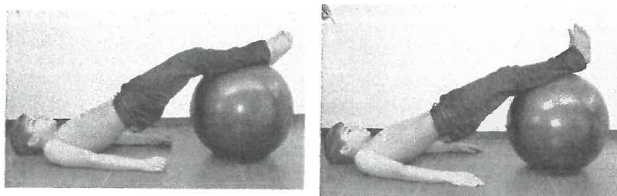
---

---

---

## Rugbruggen

soepel, gestrekte knieën, geen exorotatie, ontspannen voeten.



---

---

---

---

---

---

---

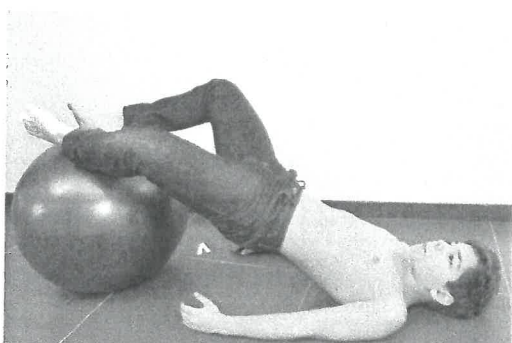
---

---

---

## Kikkerbrug

Bal dicht bij zitvlak, voeten in eversie



---

---

---

---

---

---

---

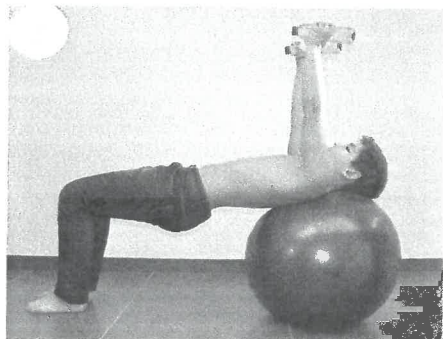
---

---

---

## Rugbrug steun van hoofd

voeten onder knieën, voeten recht, hoofd gesteund, bekken recht, eventueel hulp van m. Serratus anterior



---

---

---

---

---

---

---

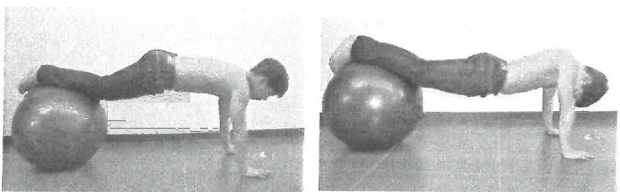
---

---

---

## Buikbruggen

hoofd in rechte lijn, bekken niet doorzakken, duimen onder proc. Coracoideus, hoe verder de bal hoe zwaarder



---

---

---

---

---

---

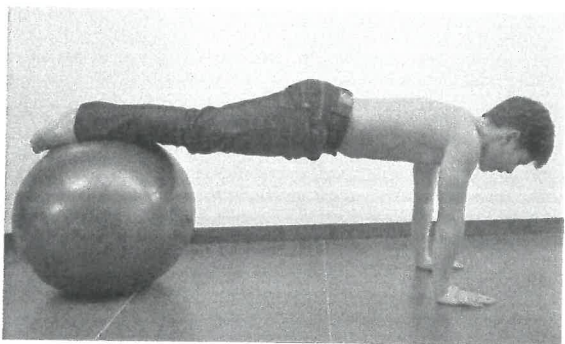
---

---

---

---

## Buikbrug-beensteun



---

---

---

---

---

---

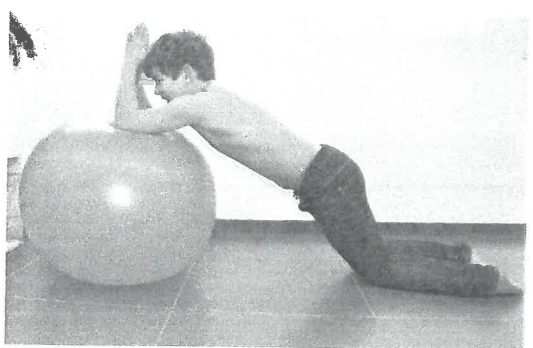
---

---

---

---

## Buikbrug met knieën - ellebogen steun.



---

---

---

---

---

---

---

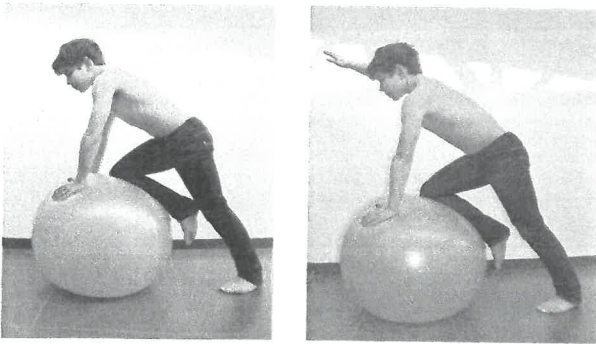
---

---

---

### Opzoeken van grenzen

m. Serratus anterior steun + m. Psoas steun-rek



---

---

---

---

---

---

---

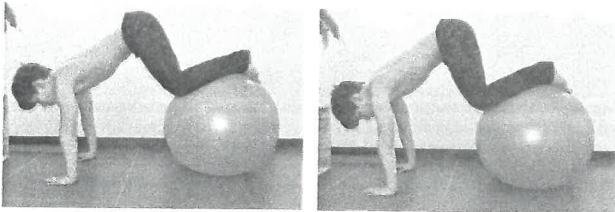
---

---

---

### Buikspieren

m. Rectus Abdominis in steunfunctie, zonder beweging van romp



---

---

---

---

---

---

---

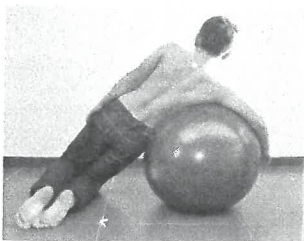
---

---

---

### Zijbruggen

Hoofd in lijn met WK, steunbeen niet in exorotatie



---

---

---

---

---

---

---

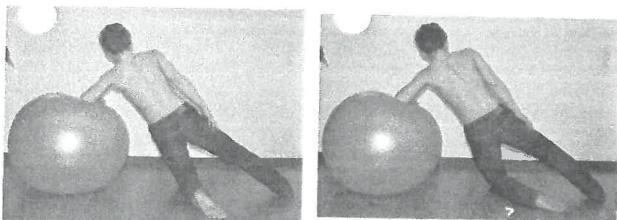
---

---

---

## Zijbruggen

geen exorotatie steunbeen



---

---

---

---

---

---

---

---

## Moeilijker maken

- Tijd van 5 sec naar 20 sec
- Aantal keren vermeerderen ( max 7)
- Vibraties toevoegen

---

---

---

---

---

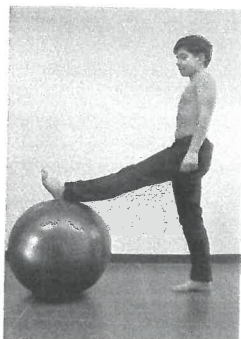
---

---

---

## Gluteus med.steun- Hamstringrek

- steunvoet moet naar voor wijzen
- actieve rek Hamstrings bij het naar voor buigen



---

---

---

---

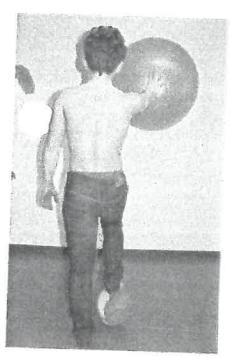
---

---

---

---

### Schouder oefeningen re<sup>(semi-gesloten)</sup> met steunbeen li keten wordt aan het werk gezet



---

---

---

---

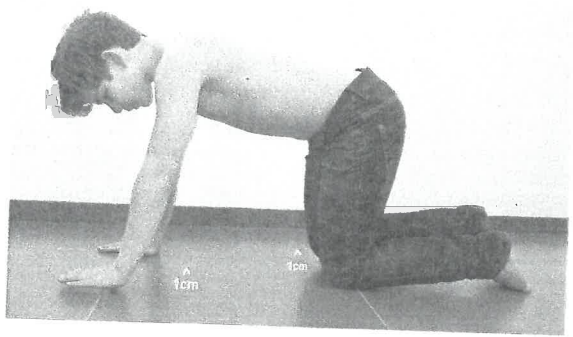
---

---

---

---

### Oefening voor multifidii 1cm heffen van li knie – re hand eventueel op sisselkussens



---

---

---

---

---

---

---

---

### Knieoefeningen 0,5cm indrukken

---

---

---

---

---

---

---

---

Downgraden = help uw patiënt



---

---

---

---

---

---

---

---