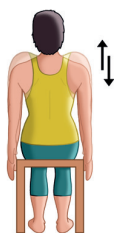


OEFENINGEN VOOR DE CERVICALE EN DE THORACALE WERVELKOLOM



1 BEKKEN KANTELEN

Ga op een stoel zitten en wissel op een vloeiende manier af tussen een bolle en een holle rug. Span vervolgens uw bilspieren en buikspieren op. Breng uw schouderbladen achterwaarts naar elkaar toe en blijf traag ademen.



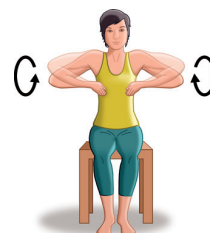
2 CONTRACTIE VAN DE ONDERRUG IN ZITHOUDING

Zet uw voeten op schouderbreedte en houd uw rug recht. Zet uw voeten stevig op de grond en span uw bilspieren en buikspieren op = contractie van de onderrug. Duw uw schouders nu actief naar beneden terwijl u het hoofd naar boven richt. Hef vervolgens uw schouders terwijl u ze blijft opspannen, breng ze weer omlaag en maak dan voor- en achterwaartse cirkels met uw schouders.



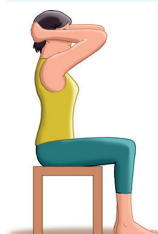
3 CONTRACTIE VAN DE ONDERRUG IN ZITHOUDING

Span de onderrug op zoals in oefening 2. Duw uw schouders naar beneden en naar achteren, houd enkele seconden vast en hef ze vervolgens naar voren. **LET ER ALTIJD OP dat uw hoofd naar boven gericht is en dat uw buik- en bilspieren aangespannen zijn.**



4 CONTRACTIE VAN DE ONDERRUG IN ZITHOUDING

Zet uw duimen onder uw oksels en maak voor- en achterwaartse cirkels met gebogen armen. Maak grote cirkels met uw schouders.



5 CONTRACTIE VAN DE ONDERRUG IN ZITHOUDING

Kruis uw handen achter uw hoofd en bouw traag een spanning op door uw hoofd tegen uw handen te duwen (op een manier die aangenaam blijft aanvoelen) – laat de spanning vervolgens langzaam weer los.



6 CONTRACTIE VAN DE ONDERRUG IN ZITHOUDING

Strek uw armen zijwaarts uit. Draai uw gestrekte armen zover mogelijk naar voren en naar achteren, maar **let erop dat u uw hoofd niet omhoog duwt**. Variant: Houd de armen zijwaarts en maak kleine voor- en achterwaartse cirkels – ontspan.



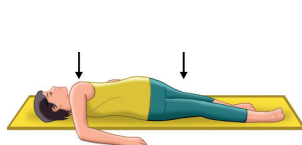
7 CONTRACTIE VAN DE ONDERRUG IN ZITHOUDING

Hef uw gebogen armen en trek uw ellebogen naar achteren (breng uw schouderbladen naar elkaar toe) en druk met uw handen tegen een ingebeelde weerstand (druk het plafond naar boven).



8 STREKKING IN ZITHOUDING

Houd uw romp rechtop met uw knieën gebogen. Trek uw tenen naar u toe en strek uw hoofd uit naar boven.



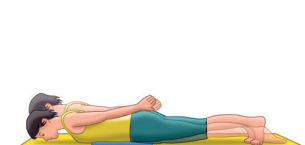
9 IN RUGLIG

Ga op uw rug liggen met uw armen langs het lichaam. Breng uw rechterbeen over uw linkerbeen, totdat uw rechterknie de grond raakt. Span in die positie uw spieren op door uw rechterschouder naar de grond toe te brengen. **BELANGRIJK: de rechterknie moet op de grond blijven. Verander van kant.**



10 ONTSPANNINGSOEFENING

Ga neerliggen met uw voeten tegen de muur zodat uw dijen en onderbenen een rechte hoek vormen. Oefen met uw voeten een lichte druk uit tegen de muur en voel hoe de spanning zich over uw hele lichaam verspreidt. Laat vervolgens de spanning traag los.



11 CONTRACTIE VAN DE ONDERRUG IN BUIKLIG

Plaats een stevig kussen of een opgerold dekentje onder uw buik om te vermijden dat u uw rug kromt. Het voorhoofd ligt tegen de grond, de handen liggen in elkaar op de billen. Span uw bil- en de buikspieren op, druk uw hielen naar achteren, licht uw hoofd een beetje op en strek het naar voren. Extra optie: hef uw handen op van de billen.



12 IN BUIKLIG

De armen vormen een 'U' aan weerszijden van het hoofd. Span de onderrug op (zie oef. 11), hef beide armen samen omhoog en duw uw schouderbladen naar elkaar toe in de richting van de wervelkolom. Extra optie: maak zwembewegingen met de armen.



Algemene aanbevelingen

- Voer de oefeningen elke dag uit gedurende 5 – 30 minuten
- Stop de oefening wanneer ze pijn veroorzaakt
- Herhaal de oefeningen 2–3 keer, met een pauze tussen elke reeks
- Doe de contractie-oefeningen gedurende 5–10 seconden
- Adem regelmatig
- Vermijd hevige bewegingen met lichaamsdelen waaraan u een blessure heeft gehad

Voor meer informatie:



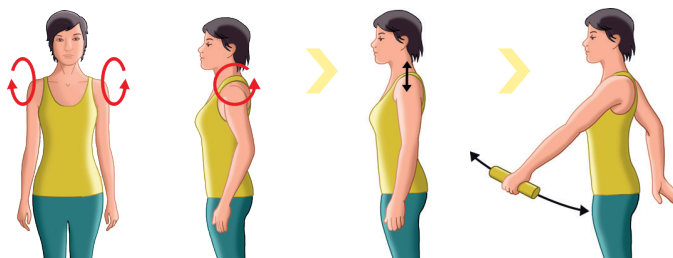
changepain.be

GYMNASTIEKOEFFENINGEN VOOR DE SCHOULDERS



1 ONTSPANNING VAN DE SCHOUDERGORDEL

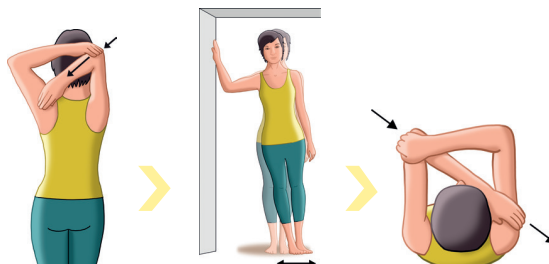
- Maak cirkels met uw schouders terwijl u uw armen naar achteren laat bengelen. Herhaal 10 keer.
- Hef beide schouders op in de richting van uw oren en breng ze langzaam weer naar beneden. Herhaal 10 keer.



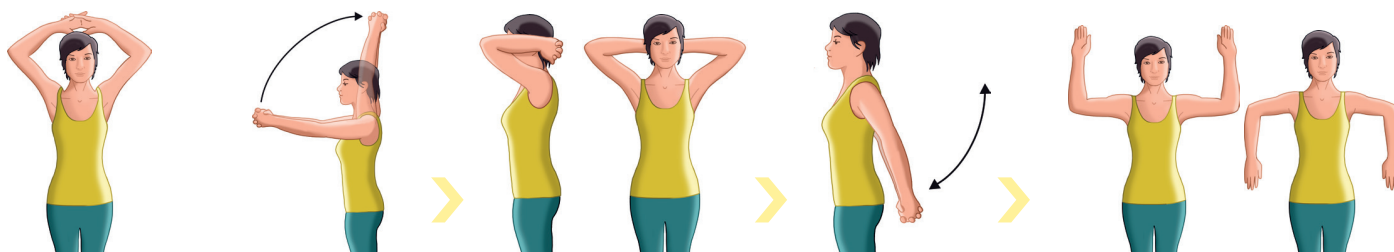
- Wieg uw gestrekte arm naar achteren en naar voren terwijl u een gewicht van ongeveer 500 g in uw hand houdt.

2 UITREKKING VAN DE SCHOUDERGORDEL

- Buig uw arm en breng hem achter uw hoofd. Grijp uw elleboog met de andere hand en trek die elleboog in de richting van het tegenoverstaande oor. Houd de uiteindelijke positie 10 seconden aan.



- Steun met uw arm in 'U'-vorm tegen een deurkader. Beweeg uw voetool van het deurkader weg. Houd de uiteindelijke positie ongeveer 10 seconden aan.
- Leg uw hand op de tegenoverstaande schouder en hef uw ellebogen tot schouderhoogte. Grijp uw elleboog met de andere hand en trek in de richting van de andere schouder. Houd de uiteindelijke positie 10 seconden aan.

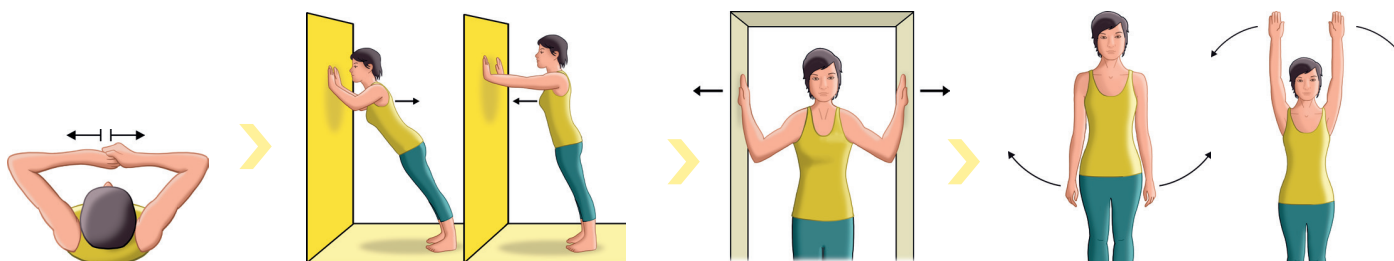


3 MOBILITEIT VAN DE SCHOUDER

- Kruis uw handen achter uw hoofd.
- Breng gestrekte armen naar voren, met samengevouwen handen, tot op oorhoogte. De schouders blijven laag.

- Kruis beide handen achter uw hoofd, breng uw ellebogen naar voren en tegen elkaar, en vervolgens weer naar achteren.
- Kruis uw handen achter uw rug en hef uw gestrekte armen in de richting van het plafond.

- Houd uw armen in de vorm van een 'U' en draai uw voorarmen naar beneden, tot de vingertoppen naar de grond wijzen. De ellebogen blijven op schouderhoogte.



4 VERSTERKING VAN DE SCHOUDERGORDEL

- Duw uw handen voor uw lichaam tegen elkaar op borsthoogte, en laat los door weer te ontspannen.

- Zet uw armen gestrekt tegen een muur en buig uw ellebogen (pompen) totdat het tipje van uw neus de muur raakt.
- Ga in een deurkader staan en probeer dat met uw handen uit elkaar te duwen. De handen zijn op schouderhoogte.

- Open en sluit uw handen. Breng gestrekte armen zijwaarts naar boven, en daarna traag weer naar beneden.

Alle oefeningen zijn ook geschikt voor patiënten met lichte problemen van de schoudergordel. Als er geen verbetering optreedt, raadpleeg dan uw behandelende arts.

Overhandigd door:



BELANGRIJK: houd bij alle oefeningen uw bovenlichaam en uw hoofd rechtop (kijk in een spiegel ter controle)!

Naar teksten en tekeningen van dr. Hans Bürkle, Walter Lutz en Hans Dieter Kempf en naar projecten van de dienst Orthopedie van het ziekenhuis van de Orde van Malta St. Franziskus-Hospital Flensburg Grünenthal sa - Lenneke Marelaan 28 - 1932 SINT-STEVENS-WOLUWE - Tel : 02/290.52.00
M-N/A-BE-09-20-0004 - September 2026