

Lijst van genummerde oefeningen

Hieronder vindt u een lijst met in de linker kolom het nummer van de oefening en in de rechter kolom de titel van de oefening. De oefeningen staan gesorteerd volgens het doel van de oefening. Het nummer en de titel komen overeen met die van in de videobibliotheek.

Pijndempende en circulatoire oefeningen

RUGLIG	
1	Spierpomp oefeningen bovenste ledematen in ruglig
2	Spierpomp oefeningen onderste ledematen in ruglig
3	Isometrische plantairflexie in ruglig
4	Quadicepssetting toepassing
5	Hamstringssetting
6	Heel slide met handdoek in ruglig
7	Heel slide met bal in ruglig
8	Isometrische adductie met bal in ruglig
ZIT	
9	Spierpomp oefeningen bovenste ledematen in zit
10	Tenenstand in zit
11	Hielenstand in zit
12	Isometrische plantairflexie in zit
13	Footcore handdoek grijpen
14	Circumductie enkel in zit
15	Heel slide met handdoek in zit
16	Heel slide met bal in zit
17	Pendelen knieën
18	Knie extensie in zit
19	Isometrische heupadductie met bal in zit
STAND	
20	Pendelen heup op trapje

Mobiliteit

RUGLIG	
6	Heel slide met handdoek in ruglig
7	Heel slide met bal in ruglig
ZIT	
15	Heel slide met handdoek in zit
STAND	
20	Pendelen heup op trapje
21	Pendelen heup actief

Motorische controle

RUGLIG	
22	Bekkenkantelingen in handen en knieënstand
23	Bekkenkantelingen in zit
24	Bekkenkantelingen tegen tafel
25	Bekkenkantelingen in stand

26	Quadicepssetting
4	Quadicepssetting toepassing
5	Hamstringssetting
27	Hamstringssetting met bobathbal in ruglig
28	Adductorsetting

Spijkracht

RUGLIG	
4	Quadicepssetting toepassing
7	Heel slide met bal in ruglig
8	Isometrische heupadductie met bal in ruglig
29	Isometrische heupadductie met bal in ruglig, geplooid knie
30	Heupabductie in ruglig
31	Bridging, op en neer
32	Bridging met heupadductie met bal, op en neer
33	Bridging met heupadductie, met bal, aanhoudend
34	Bridging met tenenstand, op en neer
35	Bridging met tenenstand, aanhoudend
36	Bridging met knie-extensie, op en neer
37	Bridging met knie-extensie, aanhoudend
38	Bridging, voeten breed, op en neer
39	Bridging met heupabductie, op en neer
40	Bridging met heupabductie, aanhoudend
41	Bridging met bobathbal onder romp
42	Bridging met bobathbal onder benen
ZIJLIG	
43	Clamshells in zijlig
44	Heupabductie in zijlig, geplooid knie
45	Heupabductie in zijlig, gestrekte knie
46	Heupabductie met bobathbal in zijlig, gestrekte knie
47	Side plank met heupabductie, geplooid knie
48	Side plank met heupabductie, gestrekte knie
BUIKLIG	
49	Knieflexie in buiklig
50	Heupextensie in buiklig, geplooid knie
51	Heupextensie in buiklig, gestrekte knie
ZIT	
10	Tenenstand in zit
11	Hielenstand in zit
18	Knie extensie in zit
19	Isometrische heupadductie met bal in zit
52	Heupflexie in zit, geplooid knie
53	Heupflexie in zit, gestrekte knie
54	Heupabductie in zit
HANDKNEËN- STAND	
55	Handen- en knieënstand reeks A
56	Handen- en knieënstand reeks B
57	Handen- en knieënstand reeks C

58	Handen- en knieënstand reeks D
59	Handen- en knieënstand reeks E
60	Handen- en knieënstand reeks F
61	Heupflexie in handen- en knieënstand
62	Heupflexie gekruist in handen- en knieënstand
63	Heupextensie in handen- en knieënstand, gestrekte knie
64	Knieflexie vanuit heupextensie in handen- en knieënstand
65	Heupabductie in handen- en knieënstand, geplooid knie
66	Heupabductie in handen- en knieënstand, gestrekte knie
67	Circumductie in handen- en knieënstand, gestrekte knie
68	Achterwaartse kick, geplooid knie
69	Achterwaartse kick, gestrekte knie
70	Van handen- en knieënstand naar stand
STAND	
71	Tenenstand in stand
72	Tenenstand op trap
73	Excentrische dorsiflexie op trap
74	Hielenstand in stand
75	Step tikken met één voet
76	Step zijwaarts tikken met één voet
77	Step tikken vanuit spreidstand
78	Step opstappen met één voet
79	Step zijwaarts opstappen met één voet
80	Step opstappen met beide voeten
81	Step opstappen met beide voeten vanuit spreidstand
82	Step opstappen met high knee
83	Knie heffen unilateraal in stand
84	Knieën heffen alternerend in stand
85	Heupflexie in stand, gestrekte knie
86	Heupextensie in stand, gestrekte knie
87	Isometrische heupabductie met bal in stand
88	Heupabductie in stand
89	Voorwaartse en achterwaartse uitvalspassen
90	Zijwaartse uitvalspassen
91	Sit to stand
92	Muurzitten
93	Squat
94	Squat met bobathbal tegen muur
95	Voorwaartse lunge
96	Achterwaartse lunge
97	Zijwaartse lunge
98	Walking lunges
99	Monster walk
100	Lateral squat walk

Core-stability

RUGLIG	
101	Hoofd heffen in ruglig

102	Hoofd en schouders heffen in ruglig
103	Zijwaarts reiken in ruglig
104	Heel touches in ruglig
105	Benen alternerend zakken in ruglig
31	Bridging, op en neer
32	Bridging met heupadductie met bal, op en neer
33	Bridging met heupadductie met bal, aanhoudend
34	Bridging met tenenstand, op en neer
35	Bridging met tenenstand, aanhoudend
36	Bridging met knie-extensie, op en neer
37	Bridging met knie-extensie, aanhoudend
38	Bridging, voeten breed, op en neer
39	Bridging met heupabductie, op en neer
40	Bridging met heupabductie, aanhoudend
41	Bridging met bobathbal onder romp
42	Bridging met bobathbal onder benen
ZIJLIG	
47	Side plank met heupabductie, geplooid knie
48	Side plank met heupabductie, gestrekte knie
BUIKLIG	
106	Superman
107	Planking

Lenigheid

108	Iliopsoas stretch in schredestand
109	Iliopsoas stretch in schredestand op verhoogje
110	Quadriceps stretch in stand
111	Hamstrings stretch aan tafel in stand
112	Hamstrings stretch in stand
113	Hamstrings stretch met verhoogje in stand
114	Hamstrings stretch in ruglig
115	Heupadductoren stretch in stand
116	Heupadductoren stretch in knieënstand
117	Tensor fasciae latae stretch in stand
118	Gastrocnemius stretch in stand
119	Soleus stretch in stand
120	Triceps surae stretch op verhoogje

Evenwicht

STATISCH	(= zwaartepunt blijft in het steunvlak)
70	Van handen- en knieënstand naar stand
71	Tenenstand
72	Tenenstand op trap
74	Hielenstand in stand
75	Step tikken met één voet
76	Step zijwaarts tikken met één voet
77	Step tikken vanuit spreidstand

83	Knie heffen unilateraal in stand
84	Knieën heffen alternerend in stand
85	Heupflexie in stand, gestrekte knie
86	Heupextensie in stand, gestrekte knie
88	Heupabductie in stand
95	Sit-to-stand
DYNAMISCH	(= zwaartepunt gaat uit steunvlak waardoor stap wordt gezet)
78	Step opstappen met één voet
79	Step zijwaarts opstappen met één voet
80	Step opstappen met beide voeten
81	Step opstappen met beide voeten vanuit spreidstand
82	Step opstappen met high knee
89	Voorwaartse en achterwaartse uitvalspassen
90	Zijwaartse uitvalspassen
121	Stappen en hoofd draaien
122	Op tenen stappen
123	Op hielen stappen
124	Zijwaarts stappen
125	Achterwaarts stappen
126	Tandemstappen
127	Over obstakel stappen
128	Uitvalspas op airexmatje
129	Uitvalspassen vanop airexmatje
154	Progressie gangrevalidatie

Functionele oefeningen met inbegrip van gangrevalidatie

130	Onbelast stappen met twee krukken
131	Gedeeltelijk belast stappen met twee krukken
132	Gedeeltelijk belast stappen met één kruk
133	Trap op met krukken
134	Trap af met krukken
135	Op de hometrainer
136	Af de hometrainer
137	In de auto stappen
138	Uit de auto stappen
139	Voorwerp oprapen met steun
140	Sit to stand met leuning
141	Draaien in stand aan aanrecht
142	In bed gaan
143	Uit bed gaan
144	Draaien in bed
145	In bad gaan met badplank
146	Uit bad gaan met badplank
147	Op fiets stappen
148	Stappen met looprek
149	Over voorwerp grond tikken
150	Over voorwerp stappen
151	Al stappend over voorwerp stappen

152	Weight shift in stand
153	Weight shift in stand met reiken
154	Progressie evenwichtstraining
155	Hydro fietsen
156	Hydro schaarbeweging
157	Hydro schaarbeweging opwaarts
158	Hydro been voorwaarts en zijwaarts brengen
159	Hydro stappen voorwaarts
160	Hydro stappen zijwaarts
161	Hydro stappen achterwaarts
162	Hydro squat
163	Hydro been buigen en strekken met voet op plankje
164	Hydro trap op en af
165	Hydro kuitspieroefeningen
166	Hydro step up
167	Hydro jumping jacks
168	Hydro 1-2-3 oefening
169	Hydro cirkels draaien met benen
170	Hydro hamstrings curl
171	Hydro skipping met hoge knieën
172	Hydro armen boksen
173	Hydro armen cirkels
174	Hydro armen roeien met poolnoodle
175	Hydro lunges
176	Hydro unipodale squat
177	Hydro schoolslag beenbeweging
178	Abductiebrace aandoen