**CHECKLIST OEFENINGEN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NUMMER  Noteer hier het nummer van de oefening. | MODALITEITEN  Noteer hier het aantal herhalingen, reeksen en het aantal keer in de week dat de patiënt de oefening moet uitvoeren. | DOEL  Noteer hier het doel van de oefening. Dit kan pijndemping en circulatiebevordering, verbeteren van mobiliteit, motorische controle, spierkracht, lenigheid, evenwicht of het inoefenen van een functionele vaardigheid zijn. | UITVOERING + EXTRA NOTA’S  De patiënt noteert hier de dagen dat hij de oefeningen heeft uitgevoerd en eventuele opmerkingen. |
| Nr ………… |  |  |  |
| Nr ………… |  |  |  |
| Nr ………… |  |  |  |
| Nr ………… |  |  |  |
| Nr ………… |  |  |  |
| Nr ………… |  |  |  |
| Nr ………… |  |  |  |

De kinesitherapeut noteert in de tabel het nummer van de oefening, de modaliteiten en het doel van de oefeningen. De patiënt duidt aan op welke dagen hij/zij de oefeningen heeft uitgevoerd. De patiënt heeft de mogelijkheid om bijkomende opmerkingen of moeilijkheden te noteren. Deze kunnen tijdens de volgende consultatie besproken worden.