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 | Quadricepssetting 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 | Quadricepssetting |
| 4 | Quadricepssetting toepassing |
| 5 | Hamstringssetting |
| 27 | Hamstringssetting met bobathbal in ruglig |
| 28 | Adductorsetting |

Spierkracht

|  |  |
| --- | --- |
| **RUGLIG** |  |
| 4 | Quadricepssetting toepassing |
| 7 | Heel slide met bal in ruglig |
| 8 | Isometrische heupadductie met bal in ruglig |
| 29 | Isometrische heupadductie met bal in ruglig, geplooide 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, geplooide knie |
| 45 | Heupabductie in zijlig, gestrekte knie |
| 46 | Heupabductie met bobathbal in zijlig, gestrekte knie |
| 47 | Side plank met heupabductie, geplooide knie |
| 48 | Side plank met heupabductie, gestrekte knie |
| **BUIKLIG** |  |
| 49 | Knieflexie in buiklig |
| 50 | Heupextensie in buiklig, geplooide 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, geplooide knie |
| 53 | Heupflexie in zit, gestrekte knie |
| 54 | Heupabductie in zit |
| **HANDKNIE** |  |
| 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, geplooide knie |
| 66 | Heupabductie in handen- en knieënstand, gestrekte knie |
| 67 | Circumductie in handen- en knieënstand, gestrekte knie |
| 68 | Achterwaartse kick, geplooide 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, geplooide 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 fascia latae stretch in stand |
| 118 | Gastrocnemius stretch in stand |
| 119 | Soleus stretch in stand |
| 120 | Triceps surae stretch op verhoogje |

Evenwicht

|  |  |
| --- | --- |
| **STA, ANTI** |  |
| 74 | Tenenstand |
| 95 | Sit-to-stand |
| **STA, PROP** |  |
| 154 | Progressie gangrevalidatie |
| **DYN, REAC** |  |
| **DYN, LOPE** |  |
| 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 |
| 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 |

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 |