**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 | 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 |
| **HANDKNIEËN-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, 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |