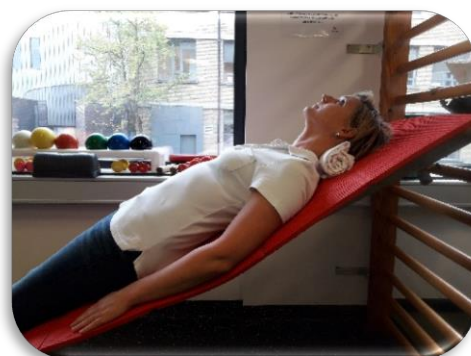
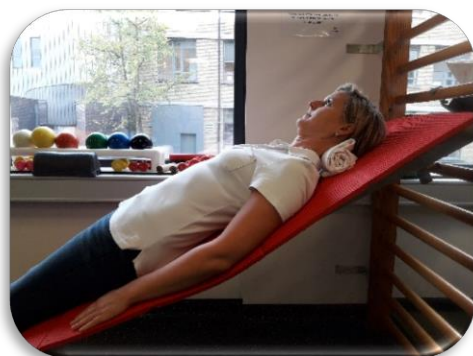


Rugschool : Mobiliserende thuisoefeningen

Cervicaal mobiliserende oefentherapie (nek)

Oefening 1: Schuine plank / grond

Plaats een opgerolde handdoek in je nek, core stability, zachtjes het hoofd achterover buigen (afrollen), lichtjes kin intrekken en terug (nek houdt contact met de rol)



Oefening 2:

Core stability, flexie CWK, hoofd li/re draaien, in die positie kleine knikflexie uitvoeren



Thoracaal mobiliserende oefentherapie (bovenlichaam)

Oefening 3: Hand- en knieënstand: rotatie



Oefening 2: Zit aan het trekapparaat

Rotatie met schouderband, mobilisatie-richting = richting waar band over je schouder zit

Thuisoefening: met weerstand van theraband/elastiek



Lumbaal mobiliserende oefentherapie (rug)

Oefening 1: Handen- knieënstand: holle en bolle rug maken



Oefening 2: Stand

Lateroflexie (zijwaarts buigen)

Thuisoefening: eventueel met weerstand van theraband/elastiek



Oefening 3: Zit

Core stability, links en rechts lateroflexie



Oefening 4: Zit

Core stability, links en rechts roteren

Ook eventueel uit te voeren met weerstand theraband/elastiek



Ruglig

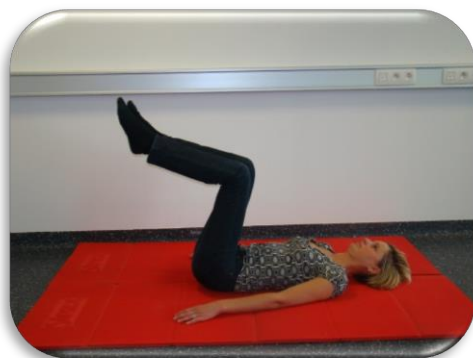
Oefening 5:

Knieën plooiën, knieën samen rustig naar links/rechts bewegen naar de grond toe, evt armen breed plaatsen



Oefening 6:

Geplooië knieën heffen (90° in heupen en knieën), benen samen links/rechts draaien naar grond toe (armen breed plaatsen)



Oefening 7: Knieën naar de borst

Variatie: knieën naar de borst en hoofd optrekken (bolletje maken)



Oefening 8:

Armen breed om meer stabiliteit te hebben, 1 geplooid been li/re draaien



Mobiliserende oefentherapie bekkengewricht

Handen- en knieënstand op rand van tafel:

Core stability, unilaterale mobilisatie van het bekken door knie naar grond toe te bewegen (90° flexie in knie behouden)

