

Deze editie hebben Robin en Thom gekozen voor 'core stability' oefeningen, ofwel oefeningen voor de rompstabiliteit van het lichaam!



Oefening 1 = Bekken kantelen in ruglig

- Ga op een mat (eventueel op bed) liggen met de knieën gebogen
- Leg de armen ontspannen naast uw lichaam neer
- Kantel de bekken van voor naar achter
- Probeer dit vloeiend en rustig uit te voeren, 3-5 seconden per herhaling
- Herhaal dit 10 tot 20 keer.



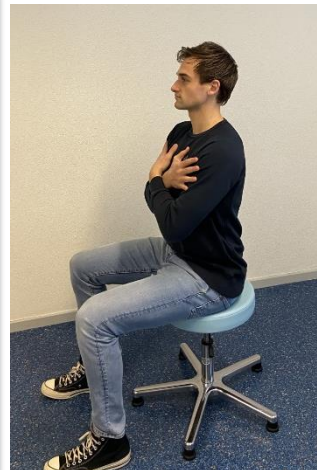
U traint: Mobiliteit en coördinatie

Oefening 2 = 'Sit ups'

- Ga rechtop zitten op een stevige kruk of stoel
- Zet de voeten uit elkaar en plaats de armen gekruist voor de borst
- Trek de navel in om de buikspieren te activeren en beweeg naar achter
- Herhaal dit tot vermoeidheid!



U traint: Uithoudingsvermogen en kracht

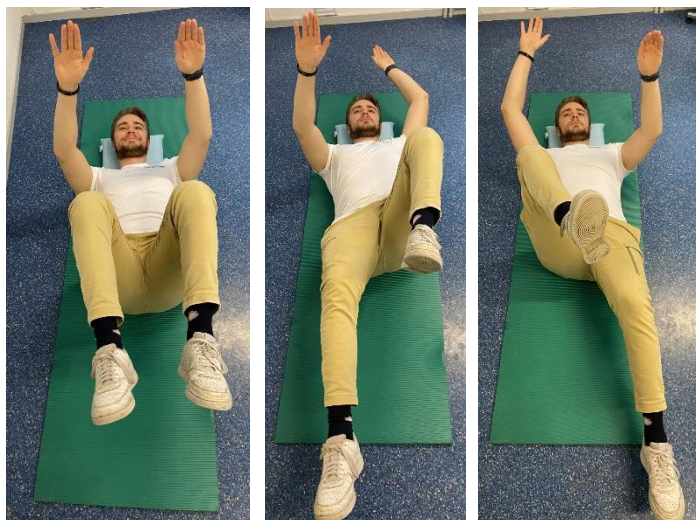


Oefening 3 = 'Dead bugs'

- Ga op een mat op de rug liggen (eventueel op bed)
- Strek de armen uit naar het plafond en til de voeten van de mat
- Beweeg kruislings de arm naar de mat en strek het been
- Breng de arm en het been weer terug in begin positie en herhaal dit met het andere been en arm
- Herhaal dit tot vermoeidheid!



U traint: Uithoudingsvermogen en kracht



Oefening 4 = 'Goodmorning'

- Ga rechtop staan en plaats de voeten op heupbreedte
- Kruis de armen voor de borst
- Beweeg met een vlakke rug naar voren, buig uw knieën minimaal en kom weer omhoog
- Herhaal dit tot vermoeidheid!



U traint: Kracht en mobiliteit



Oefening 5 = Romp rotatie

- Ga op een mat op de zij liggen (eventueel op bed)
- Strek de armen naar voren en leg de handen op elkaar
- Buig de heup en de knie zoals weergegeven op de foto's
- Draai vanuit de schouder en de rug zo ver als het gaat de andere kant op en weer terug
- Herhaal dit 10-20 keer en wissel van kant



U traint: Mobiliteit van de wervelkolom

Algemene principes

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Oefening 6 = Schouderklopjes!!



Wist u dat? Fysiotherapie de Lus sinds kort een samenwerking met het Albert Schweitzer Ziekenhuis is aangegaan betreft prehabilitatie? Prehabilitatie is een intensief trainingsprogramma voor patiënten die een oncologisch traject ingaan. Zij worden begeleid en getraind om zo goed mogelijk voorbereid te zijn op de operatie. Dit is natuurlijk een heftig proces wat deze mensen moeten doorstaan. Ook op deze manier dragen wij als Fysiotherapie de Lus bij aan een nog betere zorg.