


Naam:

Datum:




Protocol voor oefentherapie bij lumbaal gerelateerde aandoeningen

Eerst dient de gewoontehouding te worden gecontroleerd. Een correcte houding is een voorwaarde voor het starten met de oefeningen.


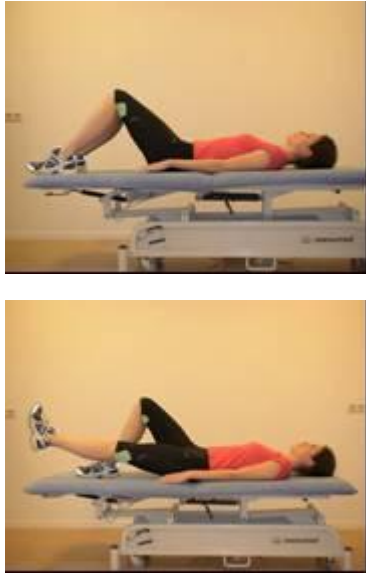
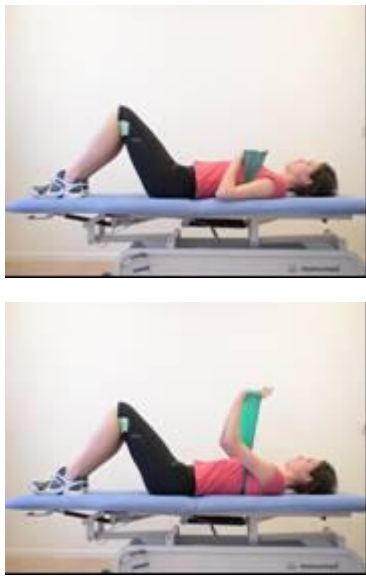
Fase 1: Diagnostische oefeningen

| Beginpositie | Uitvoering | Opbouw | Datum | Voorbeeld |
|--|--|--|-------|---|
| <p>Bruggetje + extensie/flexie been</p> <ul style="list-style-type: none"> Op de rug op de grond liggen met de benen gebogen Armen langs het lichaam laten liggen | <ul style="list-style-type: none"> Beweeg met het zitvlak omhoog zonder de benen te verplaatsen Strek vervolgens het linker been helemaal uit en zet het weer terug Doe hetzelfde met het rechterbeen Buig vervolgens het linker been en beweeg de knie richting de borst Hetzelfde met het rechterbeen | <input type="checkbox"/> linkerbeen <input type="checkbox"/> rechterbeen <input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec | |  |







Fase 1: Diagnostische oefeningen

| Beginpositie | Uitvoering | Opbouw | Datum | Voorbeeld |
|---|---|---|-------|---|
| <p>Hoge puppy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handen en knieën stand • Met een rechte rug en het hoofd in 1 lijn met de rug | <ul style="list-style-type: none"> • Streck langzaam het been en zet hem weer terug in de beginpositie • Streck langzaam de arm langs de oren en breng deze weer terug in de beginpositie • Streck langzaam de arm langs de romp • Doe deze oefeningen met zowel L als R | <input type="checkbox"/> linkerbeen <input type="checkbox"/> rechterbeen <input type="checkbox"/> linkerarm <input type="checkbox"/> rechterarm <input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec | |  |
| <p>Lage puppy</p> <p>§ Ellebogen en knieënstand</p> <p>§ Streck het lichaam helemaal horizontaal, als een plank</p> | <p>§ Streck langzaam het been en zet hem weer terug in de beginpositie</p> <p>§ Doe deze oefeningen met zowel L als R</p> | <input type="checkbox"/> linkerbeen <input type="checkbox"/> rechterbeen <input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec | |  |
| <p>Lage puppy +</p> <p>§ Ellebogen en voetenstand</p> <p>§ Streck het lichaam helemaal horizontaal, als een plank</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Streck langzaam het been en zet hem weer terug in de beginpositie • Streck langzaam de arm langs de oren en breng deze weer terug in de beginpositie • Streck langzaam de arm langs de romp • Doet deze oefeningen met zowel L als R | <input type="checkbox"/> linkerbeen <input type="checkbox"/> rechterbeen <input type="checkbox"/> linkerarm <input type="checkbox"/> rechterarm <input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec | |  |



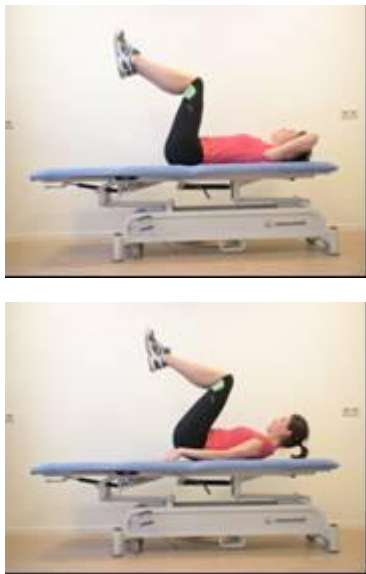
Fase 1: Diagnostische oefeningen

| Beginpositie | Uitvoering | Opbouw | Datum | Voorbeeld |
|--|--|--------|-------|---|
| <p>Stabilizer 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruglig met gebogen knieën § Stabilizer onder de lage rug § Oppompen tot 40 Hg § Trek je navel in § Blijf ademen § Houdt het apparaatje op 40 Hg!! | <ul style="list-style-type: none"> § Til beide gebogen knieën nu op § En laat ze langzaam weer zakken | | |  |
| <p>Stabilizer 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruglig met gebogen knieën § Stabilizer onder de lage rug § Oppompen tot 40 Hg § Trek je navel in § Blijf ademen § Houdt het apparaatje op 40 Hg!! | <ul style="list-style-type: none"> § Één been helemaal uit strekken § En beweeg het been weer terug | | |  |
| <p>Stabilizer 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruglig met gebogen knieën § Stabilizer onder de lage rug § Knoop een theraband aan elkaar en leg deze onder de schouders langs § Oppompen tot 40 Hg § Trek je navel in § Blijf ademen § Houdt het apparaatje op 40 Hg!! | <ul style="list-style-type: none"> § Pak de theraband met beide handen vast en strek de armen helemaal uit naar het plafond | | |  |



Fase 2: Mobiliserende oefeningen

| Beginpositie | Uitvoering | Opbouw | Datum | Voorbeeld |
|--|--|---|-------|---|
| Mobiliseren LWK <ul style="list-style-type: none"> Ruglig met knieën 90° flexie | <ul style="list-style-type: none"> De opgetrokken knieën afwisselend naar links en rechts bewegen | <input type="checkbox"/> Ruglig <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | |   |
| Mobiliseren LWK <ul style="list-style-type: none"> Zit op een kruk Pak de stok met beide handen vast en breng deze achter het hoofd | <ul style="list-style-type: none"> Beweeg nu afwisselend naar links en rechts met de romp en stok | <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | |   |
| Mobiliseren LWK <ul style="list-style-type: none"> Handen en knieën stand | <ul style="list-style-type: none"> Hol en bol maken van de rug | <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | |   |



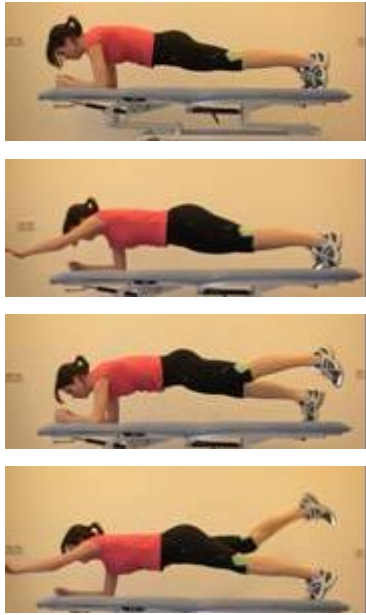
Fase 3: Spierversterkende oefeningen

| Beginpositie | Uitvoering | Opbouw | Datum | Voorbeeld |
|--|--|--|-------|---|
| <p>Buikspieroefeningen (m. rectus abd.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruglig met de armen gekruist over de borst • Heupen 90° F en knieën 90° F • Let op dat de onderrug goed op de grond blijft! • Adem uit bij het omhoog komen en adem in bij het naar beneden gaan • Houdt de ogen gericht op het plafond | <ul style="list-style-type: none"> • Beweeg met de romp omhoog tot de schouderbladen van de grond afkomen en beweeg langzaam weer terug • Houdt bij het terugbewegen spanning op de buikspieren en ga niet helemaal terug naar de beginpositie | <input type="checkbox"/> 3 x 10 hh <input type="checkbox"/> 3 x 15 hh <input type="checkbox"/> 3 x 25 hh <p><i>Huiswerk:</i></p> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | |  |
| <p>Buikspieroefeningen (m. obliquus int. ext. abd.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruglig met de handen bij de oren en de benen opgetrokken • Let op dat de onderrug goed op de grond blijft! • Adem uit bij het omhoog komen en adem in bij het naar beneden gaan | <ul style="list-style-type: none"> • Beweeg met de linkerelleboog en de rechterknie naar elkaar toe en weer terug • Beweeg vervolgens met de rechterelleboog en de linkerknie naar elkaar toe | <input type="checkbox"/> 3 x 10 hh <input type="checkbox"/> 3 x 15 hh <input type="checkbox"/> 3 x 25 hh <p><i>Huiswerk:</i></p> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | |  |
| <p>Buikspieroefeningen (m. transversus abd.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruglig met de handen langs het lichaam en de benen opgetrokken • Heupen 90° F en knieën 90° F | <ul style="list-style-type: none"> • Beweeg met het zitvlak en de onderrug omhoog en laat het gecontroleerd weer zakken | <input type="checkbox"/> 3 x 10 hh <input type="checkbox"/> 3 x 15 hh <input type="checkbox"/> 3 x 25 hh <p><i>Huiswerk:</i></p> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | |  |




Fase 3: Spierversterkende oefeningen

| Beginpositie | Uitvoering | Opbouw | Datum | Voorbeeld |
|---|---|---|-------|---|
| <p>Rugextensie</p> <p>(m. erector trunci)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buiklig • Armen langs het lichaam | <ul style="list-style-type: none"> • Beweeg nu met het bovenlichaam omhoog en houd hier 5 sec vast • Laat de voeten op de bank • Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 x 5 hh <input type="checkbox"/> 3 x 10 hh <input type="checkbox"/> armen langs het lichaam <input type="checkbox"/> armen t.h.v. de oren <input type="checkbox"/> armen gestrekt vooruit <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> | |  |
| <p>Bodyblade</p> <p>§ Spreidstand</p> <p>§ Schedestand</p> | <p>§ Pak de blade met beide handen vast en houdt deze verticaal voor de borst</p> <p>§ Breng de blade in beweging door kleine ritmische bewegingen</p> <p>§ Probeer de rest van het lichaam en met name de romp stabiel te houden</p> <p>§ Beweeg de blade nu langzaam tot boven uw hoofd en weer terug</p> | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5 x 10 sec volhouden <input type="checkbox"/> 5 x 20 sec volhouden <input type="checkbox"/> 5 de blade tot boven het hoofd bewegen en terug tot voor de borst <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> | |  |




Fase 4: Stabiliserende oefeningen

| Beginpositie | Uitvoering | Opbouw | Datum | Voorbeeld |
|--|---|--|-------|---|
| Stabiliseren LWK <ul style="list-style-type: none"> • Handen en knieën stand met een rechte rug | <ul style="list-style-type: none"> • Hef nu één been • Probeer de rest van het lichaam niet te bewegen • Laat dit been weer zakken en hef vervolgens het andere been • Doe hetzelfde maar hef nu ook de heterolaterale arm tegelijkertijd | <input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | |  |
| Bruggetje <ul style="list-style-type: none"> • Op de rug op de grond liggen met de benen gebogen • Armen langs het lichaam laten liggen | <ul style="list-style-type: none"> • Beweeg met het zitvlak omhoog zonder de benen te verplaatsen • Laat vervolgens het zitvlak weer zakken tot net boven de grond | <input type="checkbox"/> 2 benen <input type="checkbox"/> voeten verder weg <input type="checkbox"/> 1 been <input type="checkbox"/> 5 x 5 sec <input type="checkbox"/> 5 x 10 sec <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | |  |
| Lage puppy + § Ellebogen en voetenstand | <ul style="list-style-type: none"> • Het lichaam helemaal horizontaal strekken • Nu langzaam één arm strekken in de lucht • Probeer de rest van het lichaam niet te bewegen • Wissel nu van arm • Doe hetzelfde met de benen, eerst met één been en dan het andere • Nu de linker arm en het rechterbeen tegelijk los van de grond strekken | <input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee | |  |

Fase 4: Stabiliserende oefeningen

| Beginpositie | Uitvoering | Opbouw | Datum | Voorbeeld |
|--|--|---|-------|---|
| <p>Zijwaartse brug</p> <p>§ Het onderste been gebogen en de elleboog gebogen</p> <p>§ Steun op de knie, het bekken en de elleboog</p> | <p>§ Druk de romp op zodat je loskomt van de grond en op de knie en elleboog steunt</p> <p>§ Het lichaam is van voren en van boven één lijn</p> <p>§ Strek je bovenste arm langs je lichaam</p> | <p><input type="checkbox"/> 10 sec volhouden</p> <p><input type="checkbox"/> 20 sec volhouden</p> <p><input type="checkbox"/> knie als steunpunt</p> <p><input type="checkbox"/> voet als steunpunt</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> | |  |
| <p>Hoge puppy +</p> <p>Shoulder Tap</p> <p>§ Handen en voetenstand</p> | <p>§ De romp helemaal horizontaal strekken</p> <p>§ Tik nu met de rechterhand de linkerschouder aan en zet de hand weer terug, en andersom</p> | <p><input type="checkbox"/> op de behandelbank</p> <p><input type="checkbox"/> voeten op trampoline</p> <p><input type="checkbox"/> voeten op de wiebeltol</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> | |  |
| <p>Hoge puppy +</p> <p>Push up to the side</p> <p>• Handen en voetenstand</p> | <p>• Buig de armen totdat je bijna de grond raakt</p> <p>• Strek de armen weer en druk je lichaam naar één zijde totdat je de zijwaartse brug houding aanneemt</p> <p>• Probeer nu stil te staan</p> <p>• Ga weer naar de pushup houding</p> | <p><input type="checkbox"/> 2 x per arm</p> <p><input type="checkbox"/> 4 x per arm</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> | |  |

Fase 4: Stabiliserende oefeningen

| Beginpositie | Uitvoering | Opbouw | Datum | Voorbeeld |
|---|---|---|-------|---|
| <p>Swiss Ball 1</p> <p>§ Zit op de bal met rechte rug, en de voeten op schouderbreedte uit elkaar</p> | <p>§ Pak nu het gewicht vast met beide armen gestrekt voor het lichaam</p> <p>§ Breng het gewicht met gestrekte armen afwisselend naar links of rechts</p> <p>§ Beweeg het gewicht vervolgens snel terug naar het midden en zit zo stil mogelijk</p> | <p><input type="checkbox"/> 1 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 2 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 3 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 4 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 5 KG</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> | |  |
| <p>Swiss Ball 2</p> <p>§ Bruggetje op de bal</p> <p>§ Lig met de schouders op de bal</p> | <p>§ Het lichaam helemaal horizontaal strekken</p> <p>§ Houdt het bekken goed in lijn met de rest van het lichaam</p> | <p><input type="checkbox"/> 2 benen</p> <p><input type="checkbox"/> voeten verder weg</p> <p><input type="checkbox"/> 10 sec</p> <p><input type="checkbox"/> 20 sec</p> <p><input type="checkbox"/> 1 been</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> | |  |
| <p>Swiss Ball 3</p> <p>§ Bruggetje op de bal</p> <p>§ Lig met de schouders op de bal</p> <p>§ Houdt het bekken goed omhoog in één lijn met de rest van het lichaam</p> | <p>§ Pak in beide handen een gewicht en houdt deze met gestrekte armen boven uw borst</p> <p>§ Beweeg nu 2 gewichten opzij en weer terug naar de beginstand</p> <p>§ Beweeg nu 1 gewicht opzij en weer terug naar de beginstand</p> <p>§ Beweeg nu het andere gewicht de andere kant op en weer terug</p> | <p><input type="checkbox"/> 2 armen tegelijk</p> <p><input type="checkbox"/> 2 armen om en om</p> <p><input type="checkbox"/> 1/2 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 1 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 2 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 3 KG</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p> | |  |