

Oefeningen voor patiënten met gewrichtsklachten

Het is belangrijk om de oefeningen die u in het ziekenhuis hebt gedaan thuis dagelijks voort te zetten, zolang u last heeft van stijfheid in uw gewrichten. Dit om de gewrichten en spieren in een goede conditie te houden. Probeer op een vast tijdstip te oefenen, bijvoorbeeld 's ochtends bij het opstaan. U hoeft niet elke dag alle oefeningen te doen. Doe voor elk gewricht een paar oefeningen en wissel dit de volgende dag met de andere oefeningen. Doe elke oefening een keer of vijf. Probeer elke dag te oefenen, ook als u zich niet zo goed voelt. Doe de oefeningen dan wat korter, bijvoorbeeld twee à drie keer in plaats van vijf keer.

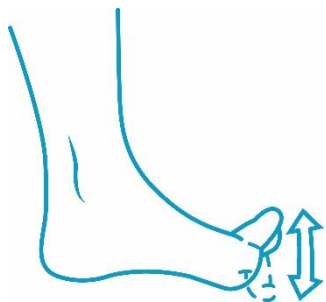
Oefeningen

Voetbuiger/strekker



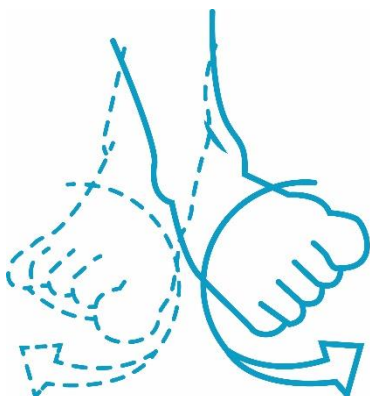
Zit of lig.
 Buig en strek de enkel.

Voetbuiger/strekker – mobiliteit



Trek de schoenen uit.
 Buig de tenen op en neer.

Enkel - mobiliteit 1



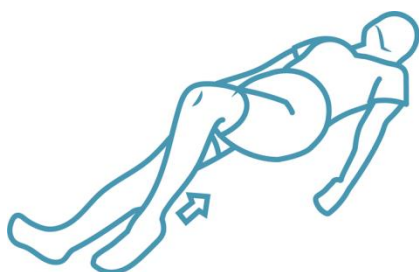
Lig met de voeten iets uit elkaar.
 Beschrijf cirkels met de enkels, afwisselend met de klok mee en tegen de klok in.

Enkel - mobiliteit 2



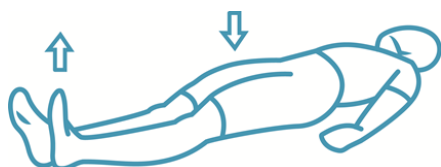
Lig met de benen recht.
Draai de voetzolen van elkaar af en naar elkaar toe.

Knie - mobiliteit



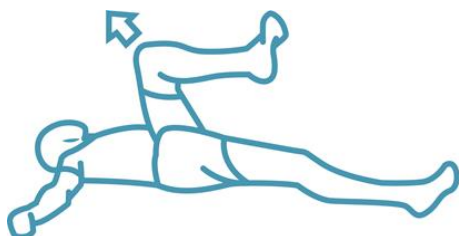
Lig op de rug.
Buig een been, houd hiel op de grond.
Daarna andere been.

Knieën - kracht



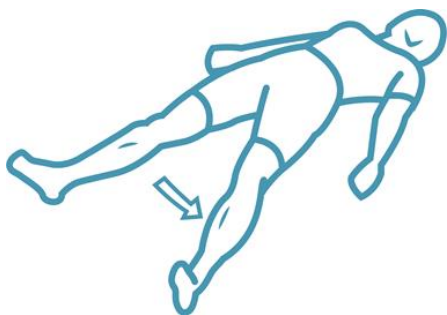
Lig op de rug.
Duw één voor één de knieën naar de grond door de
dijspier aan te spannen.
Hielen moeten van de grond komen.

Heup - mobiliteit 1



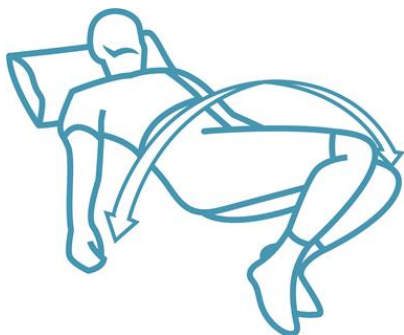
Lig op de rug, benen gestrekt.
Trek de benen zo ver mogelijk naar de buik toe.

Heup – mobiliteit 2



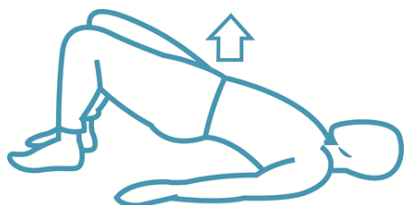
Lig op de rug.
Beweeg een been zo ver mogelijk naar buiten,
daarna weer terug. Houd het been gestrekt en
op de grond. Daarna het andere been.

Lumbale wervelkolom – mobiliteit



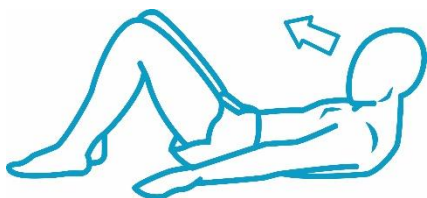
Lig op de rug, benen gebogen.
Zwaai benen van de ene naar de andere kant.
Houd bovenlichaam op de grond.

Lage rug



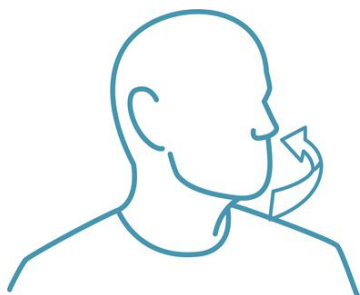
Lig op de rug, knieën gebogen.
Til bekken van de grond.

Lage rug/buikspieren – kracht



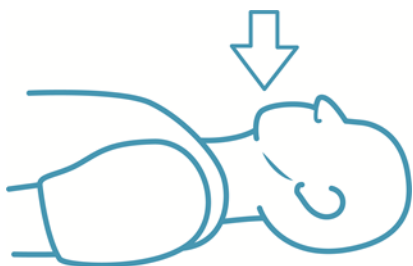
Lig op de rug, knieën gebogen.
Til bekken van de grond.

Nek – mobiliteit



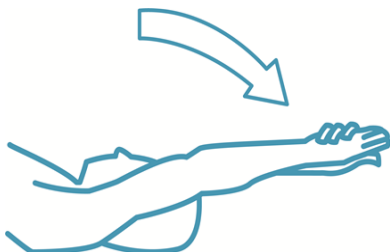
Lig met het hoofd zo plat mogelijk.
Rol het hoofd zo ver mogelijk naar een kant.
Daarna naar de andere kant. Rustig tempo.

Nekbuiger – kracht



Lig op de rug.
Duw hoofd tegen de onderlaag en breng kin naar de borst.

Schouders – mobiliteit



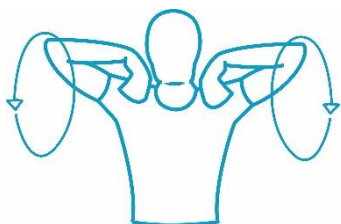
Ga op de rug liggen. Houd de handen bij elkaar en strek de armen boven het hoofd.
Duw armen achter het hoofd naar beneden.
Ook met de armen om de beurt.

Schouders – mobiliteit



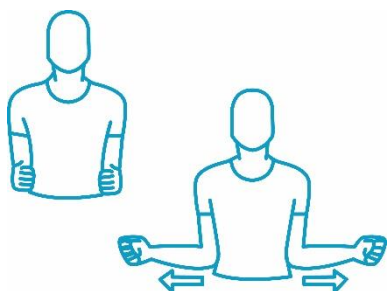
Lig met de armen langs de zij.
Probeer de handen naar de nek te brengen, breng de ellebogen naar buiten, de nek strekkende.

Schoudergordel



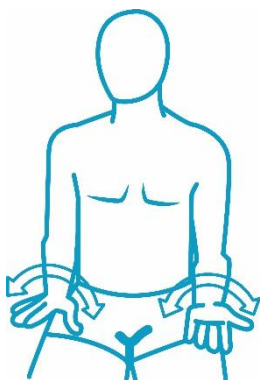
Leg de handen losjes op de schouders.
Draai grote kringen met de ellebogen alsof u aan het kanoën of borstcrawl bent. Voor- en achteruit draaien.

Schoudergewricht



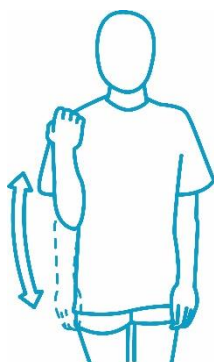
Rechtup zitten met de bovenarmen tegen het lichaam. Buig de ellebogen 90 graden.
Beweeg de handen zover mogelijk naar opzij. De ellebogen moeten in de zij blijven en gebogen gelaten worden.

Armen – mobiliteit



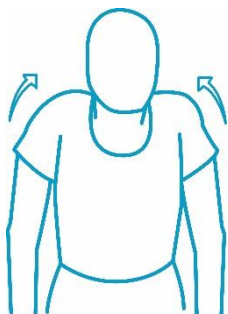
Houd de ellebogen 90 graden gebogen. Houd armen dicht tegen het lichaam. Draai de handen zo ver mogelijk op en neer.

Elleboog – mobiliteit



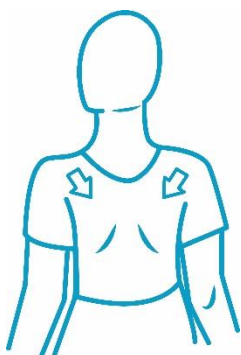
Houd elleboog tegen het lichaam
Buig en strek de elleboog. Houd handpalm naar boven tijdens buigen en strekken.

Schouders – mobiliteit



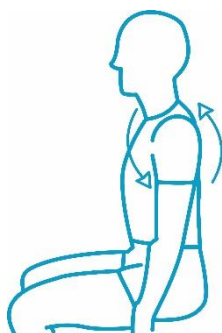
Zit met armen langs de zij.
Til schouders op, ontspan en laat ze hangen.

Schouders – mobiliteit



Sta of zit met armen langs de zij.
Duw de schouderbladen naar elkaar toe.

Schoudergordel



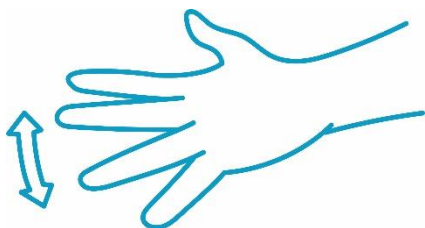
Ga rechtop zitten.
Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen.
Beweeg de schouders omhoog, naar achteren en naar beneden in een rollende beweging.

Hand/vingers



Plaats de handrug op de tafel.
Buig en strek twee buitenste vingerkootjes, houd basiskootjes gestrekt. Maak daarna een vuist door alle vingerkootjes te buigen. Raak met vingertoppen handpalm. Open hand en strek de vingers.

Vingers – mobiliteit 1



Plaats handpalm op tafel.
Spreid de vingers.

Vingers – mobiliteit 2



Rust elleboog op tafel. Kijk in de handpalm en buig
onderarm.
Raak om de beurt iedere vingertop met duimtop.

Vingers – mobiliteit 3



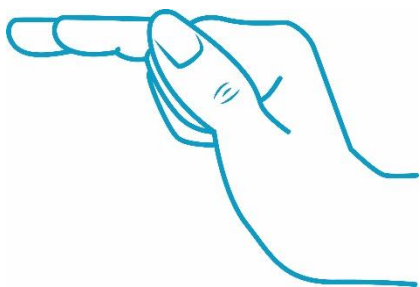
Plaats handpalm op tafel.
Til één voor één de vingers op.

Duim – mobiliteit



Plaats achterkant van hand op tafel.
Buig duim naar pink toe.

Pols – mobiliteit



Houd de 2 buitenste vingerkootjes gestrekt en buig de binnenste kootjes.

Afbeeldingen: MCL

www.mcl.nl

Afdeling fysiotherapie, route 89

058 – 286 64 26

©MCL december 2022

Docnr. 19231 (7)