



basalt
De kracht van revalidatie



Oefeningen bovenste extremiteit

FYSIOTHERAPIE

INHOUDSOPGAVE

Huiswerkoefening 1 Duim passief strekken (abductie)	1	Huiswerkoefening 8 Pols passief omhoog bewegen (dorsaalflexie)	8
Huiswerkoefening 2 Elleboog actief strekken (extensie)	2	Huiswerkoefening 9 Arm actief omhoog/ naar voren bewegen vanuit de schouder (anteflexie)	9
Huiswerkoefening 3 Elleboog passief strekken (extensie)	3	Huiswerkoefening 10 Arm passief omhoog bewegen vanuit de schouder (anteflexie)	10
Huiswerkoefening 4 Onderarm actief naar buiten draaien (supinatie)	4	Huiswerkoefening 11 Schouderbladen actief naar elkaar toe bewegen (retractie)	11
Huiswerkoefening 5 Onderarm passief naar buiten draaien (supinatie)	5	Huiswerkoefening 12 Schouderbladen passief naar elkaar toe bewegen (retractie)	12
Huiswerkoefening 6 Pols actief omhoog bewegen (dorsaalflexie)	6	Huiswerkoefening 13 Vingers passief strekken (extensie)	13
Huiswerkoefening 7 Pols actief omhoog bewegen (dorsaalflexie) met vuist	7	Huiswerkoefening 14 Vingers passief buigen (flexie)	14

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 1

Duim passief strekken (abductie)

Doel

Bewegelijkheid van de duim verbeteren.

Opmerkingen

De behandelaar is degene die je duim beweegt, je doet zelf dus niets.

Let op: de beweging mag rekkend aanvoelen, maar geen pijn doen. Voorkom overstrekking van de gewrichtjes in de duim.



1

Beginpositie: je zit op een stoel en legt je onderarm op tafel. Je hand ligt met de pinkzijde in de hand van de behandelaar.



2

De behandelaar fixeert je hand aan de pinkzijde. Tegelijk omvat de behandelaar met zijn/haar andere hand je duim bij de duimuis en strekt deze.



3

Eindpositie: je duim wijst naar boven en is zo ver mogelijk naar de handrug bewogen.



4

Dit is de foute manier. De behandelaar duwt tegen het laatste kootje van je duim.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoefening 2

Elleboog actief strekken (extensie)

Doel

Beweeglijkheid van de elleboog verbeteren.

Opmerkingen

Let op: zorg er voor dat je je romp stil houdt.



Beginpositie: je zit op een stoel zonder armleuningen met je elleboog gebogen en je handpalm naar boven gedraaid.



Strek je elleboog zo ver mogelijk en houd hierbij je handpalm zo goed mogelijk naar boven gedraaid.



Eindpositie: je elleboog is zo ver mogelijk gestrekt, waarbij je handpalm zo goed mogelijk naar boven is gedraaid.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 3

Elleboog passief strekken (extensie)

Doel

Beweeglijkheid van de elleboog verbeteren.

Opmerkingen

De behandelaar is degene die je elleboog beweegt, je doet zelf dus niets.

Let op: de beweging mag rekkend aanvoelen, maar geen pijn doen.



1 Beginpositie: je zit op een stoel zonder armlenningen. Je elleboog ligt in de hand van de behandelaar en je pols in de andere hand van de behandelaar.



2 De behandelaar fixeert je elleboog. Tegelijkertijd omvat de behandelaar je pols, waarbij je handpalm naar boven gedraaid is. Je elleboog wordt gestrekt.



3 Eindpositie: je elleboog is zo ver mogelijk gestrekt, waarbij je handpalm naar boven gedraaid is.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 4

Onderarm actief naar buiten draaien (supinatie)

Doel

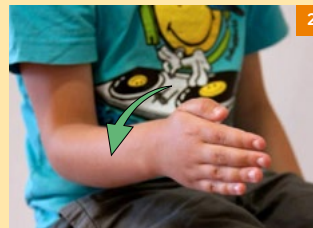
Beweeglijkheid van de onderarm verbeteren.

Opmerkingen

Let op: zorg dat je elleboog gebogen blijft en dat je deze stil houdt in je zij.



Beginpositie: je zit op een stoel zonder armleuning met je elleboog gebogen in je zij en je handpalm naar beneden gedraaid.



Je draait je arm zo ver mogelijk met je handpalm naar boven. Je elleboog blijft gebogen.



Eindpositie: je onderarm is maximaal gedraaid met je handpalm naar boven.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoefening 5

Onderarm passief naar buiten draaien (supinatie)

Doel

Beweeglijkheid van de onderarm verbeteren.

Opmerkingen

De behandelaar is degene die je onderarm beweegt, je doet zelf dus niets.

Let op: de beweging mag rekkend aanvoelen, maar geen pijn doen.



Beginpositie: je zit op een stoel zonder armleuningen. Je elleboog ligt in de hand van de behandelaar en je pols/hand in de andere hand van de behandelaar.



De behandelaar fixeert je elleboog, terwijl deze gebogen is in je zij, en draait je arm met handpalm naar boven. Je elleboog blijft gebogen.



Eindpositie: je onderarm is maximaal gedraaid met je handpalm naar boven.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 6

Pols actief omhoog bewegen (dorsaalflexie)

Doel

Beweeglijkheid van de pols verbeteren.

Opmerkingen

Let op: het is de bedoeling dat je pols niet naar de duim of pink buigt tijdens de beweging, maar recht omhoog.



Beginpositie: je zit op een stoel en legt je onderarm op tafel. Je hand ligt met de handpalm plat op de tafel.



Laat je pols en onderarm op de tafel liggen en til je hand op van tafel. Zorg dat je hand niet richting de pink of duim beweegt.



Eindpositie: je hand is zo ver mogelijk omhoog bewogen zonder dat je pols los komt van de tafel.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 7

Pols actief omhoog bewegen (dorsaalflexie) met vuist

Doel

Beweeglijkheid van de pols verbeteren.

Opmerkingen

Let op: het is de bedoeling dat je pols niet naar de duim of pink buigt tijdens de beweging, maar recht omhoog.



Beginpositie: je zit op een stoel en legt je onderarm op tafel. Maak een vuist en leg deze op tafel met de handpalm naar beneden.



Til je vuist op van de tafel, terwijl je pols en onderarm op de tafel blijven liggen. Zorg dat je vuist niet richting de pink of duim beweegt.



Eindpositie: je vuist is zo ver mogelijk omhoog bewogen zonder dat je pols los komt van de tafel.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkoefening 8

Pols passief omhoog bewegen (dorsaalflexie)

Doel

Beweeglijkheid van de pols verbeteren.

Opmerkingen

De behandelaar is degene die je pols beweegt, je doet zelf dus niets.

Let op: de beweging mag rekkend aanvoelen, maar geen pijn doen.

Het is de bedoeling dat de pols niet naar de duim of pink buigt tijdens de beweging, maar recht omhoog.

Variaties: de behandelaar houdt je vingers gestrekt bij het omhoog bewegen van je hand.



Beginpositie: je zit op een stoel en legt je onderarm op tafel. Je hand ligt met je handpalm plat op de tafel.



De behandelaar fixeert je pols op de tafel. Tegelijkertijd pakt de behandelaar je hand ter hoogte van je handpalm en beweegt je hand omhoog.



Eindpositie: je hand is zo ver mogelijk omhoog bewogen zonder dat je pols los komt van de tafel.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 9

Arm actief omhoog/ naar voren bewegen vanuit de schouder (anteflexie)

Doel

Mobiliteit van de schouder verbeteren.

Opmerkingen

Let op: zorg dat er geen compensaties in je rug plaats vinden, maar beweeg alleen je schouders/ schouderbladen.



Beginpositie: je zit op een stoel zonder armleningen, met afhangende armen en gestrekte elleboog.



Beweeg je arm naar voren en omhoog vanuit je schouder.



Zorg dat je alleen vanuit je schouder beweegt en rechtop blijft zitten.



Eindpositie: je schouder is zo ver mogelijk omhoog bewogen zonder dat je je rug hol heb gemaakt. Tijdens de beweging blijft je elleboog gestrekt.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 10

Arm passief omhoog bewegen vanuit de schouder (anteflexie)

Doel

Beweeglijkheid van de schouder verbeteren.

Opmerkingen

De behandelaar is degene die je schouder beweegt, je doet zelf dus niets.

Let op: de beweging mag rekkend aanvoelen, maar geen pijn doen. Zorg dat er geen compensaties in je rug plaatsvinden, maar beweeg alleen je schouders/schouderbladen.



1

Beginpositie: je zit op een stoel zonder armleningen. De behandelaar zit/staat achter je met één hand op je schouder en een hand ter hoogte van je elleboog.



2

De behandelaar fixeert je schouder. Tegelijkertijd omvat de behandelaar je arm en beweegt je arm omhoog vanuit je schouder.



3

Tijdens de beweging blijft je elleboog gestrekt.



4

Eindpositie: je schouder is zo ver mogelijk omhoog bewogen zonder dat je je rug hol hebt gemaakt.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 11

Schouderbladen actief naar elkaar toe bewegen (retractie)

Doel

Beweeglijkheid van de schoudergordel verbeteren.

Opmerkingen

Let op: zorg dat er geen compensaties in je rug plaatsvinden, maar beweeg alleen je schouders/ schouderbladen.



Beginpositie: je zit rechtop op een stoel zonder armlenningen, met afhangende armen.



Beweeg je schouders zo ver mogelijk naar achteren door je schouderbladen naar elkaar toe te bewegen. Blijf rechtop zitten.



Eindpositie: je schouderbladen zijn zo ver mogelijk naar elkaar toe bewogen zonder dat je je rug hol hebt gemaakt.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 12

Schouderbladen passief naar elkaar toe bewegen (retractie)

Doel

Beweeglijkheid van de schoudergordel verbeteren.

Opmerkingen

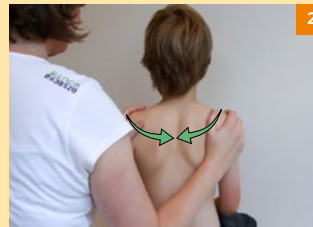
De behandelaar is degene die je schouder beweegt, je doet zelf dus niets.

Let op: de beweging mag rekkend aanvoelen, maar geen pijn doen. Zorg dat er geen compensaties in je rug plaats vinden, maar beweeg alleen je schouders/schouderbladen.



1

Beginpositie: je zit op een stoel zonder armleuning. De behandelaar staat achter je met op elke schouder een hand.



2

De behandelaar beweegt je schouders zo ver mogelijk naar achteren door je schouderbladen naar elkaar toe te bewegen.



3

Eindpositie: je schouderbladen zijn zo ver mogelijk naar elkaar toe bewogen zonder dat je je rug hol hebt gemaakt.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 13

Vingers passief strekken (extensie)

Doel

Beweeglijkheid van de vingers verbeteren.

Opmerkingen

De behandelaar is degene die je vingers beweegt, je doet zelf dus niets.

Let op: de beweging mag rekkend aanvoelen, maar geen pijn doen. Voorkom overstrekking van je vingers.



Beginpositie: je zit op een stoel en legt je onderarm op tafel. Je hand ligt met de pinkzijde in de hand van de behandelaar.



De behandelaar fixeert je hand aan de pinkzijde en strekt je vingers met de andere hand.



Eindpositie: je vingers zijn zo ver mogelijk gestrekt.

FYSIOTHERAPIE Huiswerkcoëfening 14

Vingers passief buigen (flexie)

Doel

Beweeglijkheid van de vingers verbeteren.

Opmerkingen

De behandelaar is degene die je vingers beweegt, je doet zelf dus niets.

Let op: de beweging mag **rekkend** aanvoelen, maar geen pijn doen.



Beginpositie: je zit op een stoel en legt je onderarm op tafel. Je hand steunt met de pinkzijde in de hand van de behandelaar.



De behandelaar fixeert je hand aan de pinkzijde. Tegelijkertijd omvat je behandelaar met de andere hand je vingers en buigt deze. Je hand wordt een vuist.



Eindpositie: je vingers zijn zo ver mogelijk gebogen. Het is de bedoeling dat je duim niet in je vuist verdwijnt, maar er bovenop ligt.



Huiswerk oefeningen