



basalt
De kracht van revalidatie



Oefeningen onderste extremiteit

FYSIOTHERAPIE

INHOUDSOPGAVE

Huiswerkoefening 1 <u>Rekken van de heup (m. Psoas)</u>	1	Huiswerkoefening 7 <u>Passief rekken van lange kuitspieren (m. Gastrocnemius) in lig</u>	7
Huiswerkoefening 2 <u>Opstaan vanaf een stoel of bankje</u>	2	Huiswerkoefening 8 <u>Passief rekken van de korte kuitspieren (m. Soleus) in lig</u>	8
Huiswerkoefening 3 <u>Staan op één been</u>	3	Huiswerkoefening 9 <u>Knieën actief strekken in zit</u>	9
Huiswerkoefening 4 <u>Op- en afstappen met een bankje of trap</u>	4	Huiswerkoefening 10 <u>Rekken van de lange kuitspieren (m. Gastrocnemius) in stand</u>	10
Huiswerkoefening 5 <u>Knieën actief strekken in stand</u>	5	Huiswerkoefening 11 <u>Rekken van de lange kuitspieren (m. Gastrocnemius) op de trap</u>	11
Huiswerkoefening 6 <u>Passief rekken van de Hamstrings in zit</u>	6	Huiswerkoefening 12 <u>Actief rekken van de korte kuitspieren (m. Soleus) in stand</u>	12

Rekken van de heup (m. Psoas)

Doel

Strekmobiliteit van de heup verbeteren.

Opmerkingen

Deze houding kan je aannemen tijdens het lezen van een boek of TV kijken.

Let op: Tijdens deze oefening mag je geen pijn in je rug krijgen. Stop dan de oefening en bespreek met je fysiotherapeut, wat je mogelijk verkeerd doet of kan veranderen.

Frequentie



1

Je ligt op je buik op een harde ondergrond of een dunne mat, met je heupen op de grond/mat.



2

Om de oefening te verzwaren leg je een kussen onder je borst.



3

Je kunt ook op je ellebogen steunen.

Opstaan vanaf een stoel of bankje

Doel

Versterken van bil- en bovenbeenspieren.

Opmerkingen

Samen met je fysiotherapeut wordt de hoogte van de stoel/het bankje bepaald en of je je armen mag gebruiken.

Let op: zet niet met je benen af tegen de stoel/bankje om te gaan staan en zwaai niet met je armen om te gaan staan.

Variatie: je kan de oefening verzwaren door een gewichtsvestje aan te doen of een gewicht vast te houden.

Frequentie



Beginpositie: je zit op een stoel of bankje en plaatst de voeten op heupbreedte op de grond.



Plaats de voeten achter de knieën. Breng je romp naar voren om het lichaamsswaartepunt boven je voeten te brengen.



Ga rustig in drie seconden staan waarbij de heupen en knieën gelijktijdig gestrekt worden.



Eindpositie: je staat zoveel mogelijk rechtop waarbij je knieën en heupen maximaal gestrekt zijn. Ga daarna in drie seconden weer zitten.

Staan op één been

Doel

Evenwicht op één been verbeteren.

Opmerkingen

Hou de eindpositie een paar seconden vast en breid dit langzaam verder uit.

Variaties: Plaats alleen je voorvoet op het opstapje of til in rustig tempo je voet van het opstapje op. Blijf hierbij goed rechtop staan.

Om de oefening verder te verzwaren kan je de voet langer optillen, met een bal tegen een muur gooien of met een bal stuiten op de grond.

Frequentie



Beginpositie: sta rechtop voor een opstapje.



Let op dat je voeten recht naar voren zijn geplaatst.



Eindpositie: je blijft met de hele voet van het te trainen been op de grond staan en de heup en knie van dat been zijn zo veel mogelijk gestrekt. Plaats je andere voet op het opstapje en blijf even zo staan.

Op- en afstappen met een bankje of trap

Doel

Versterken van de bovenbeen- en bilspieren.

Opmerkingen

Vraag je therapeut of je voor balans met je handen mag steunen tegen een deur of muur.

Variaties: Stap voorwaarts of zijwaarts van het bankje in plaats van achterwaarts. Voer de oefening uit vanuit schuttershouding in plaats van met een bankje.

Verzwaar de oefening door het dragen van een gewichtsvestje. Verzwaar de oefening niet door een hoger bankje, want dan worden de balans en coördinatie moeilijker..

Frequentie



Beginpositie: sta achter het bankje en plaats het te trainen been op het bankje.



Stap op en strek de heup en knie van het te trainen been zo volledig mogelijk. Het andere been sluit aan. Gedurende 1 seconde staan beide



voeten naast elkaar op het bankje.



Stap af: Het te trainen been blijft staan op het bankje. Het andere been wordt achterwaarts weer op de grond geplaatst.

Eindpositie: je staat met het te trainen been nog steeds op het bankje en met het andere been er weer achter.

Knieën actief strekken in stand

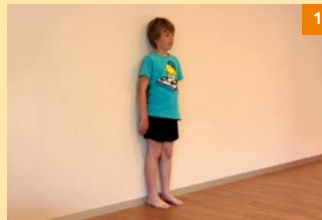
Doel

De strekmobiliteit van de knieën verbeteren.

Opmerkingen

Hou de eindpositie seconden vol.

Frequentie



Beginpositie: je staat met je rug zo dicht mogelijk tegen een vlakke muur/deur.



Zorg dat je voeten ook zo dicht mogelijk tegen de muur aan staan. Je knieën mogen hierbij gebogen zijn.



Strek je beide knieën actief richting de muur.



Let op: blijf in een actieve en symmetrisch rechtopstaande houding staan.

Passief rekken van de Hamstrings in zit

Doel

Strekking van de knieën verbeteren.

Opmerkingen

De behandelaar is degene die je knieën strekt, je hoeft zelf niets te doen.

Let op:

- Laat de benen niet naar binnen of naar buiten draaien.
- Zit niet onderuit gezakt.
- De beweging mag rekkend aan voelen, maar geen pijn doen. Voer anders de beweging minder ver uit, zodat alleen de rek gevoeld wordt.

Frequentie



Beginpositie: zit rechtop met je rug en billen zo dicht mogelijk tegen een muur. Houd je benen met licht gebogen knieën in een lichte spreidstand. Zorg dat je tenen naar boven wijzen.



De behandelaar legt op elk been een hand net boven de knie.



De behandelaar geeft druk op de benen, net boven de knieën richting de grond.



Eindstand: de behandelaar houdt de strekking van de knieën een aantal tellen vast.

Passief rekken van lange kuitspieren (m. Gastrocnemius) in lig

Doel

Lengte van de lange kuitspieren vergroten.

Opmerkingen

De behandelaar is degene die je enkel beweegt, je hoeft zelf niets te doen. Probeer zoveel mogelijk te ontspannen.

Let op: de knie moet gestrekt blijven en de beweging mag rekkend aanvoelen, maar geen pijn doen.

Frequentie



Beginpositie: lig op je rug op een dunne mat met je knieën gestrekt.



De behandelaar legt één hand op je bovenbeen, net boven de knie. Deze hand houdt de knie gestrekt.



De andere hand omvat de hiel, waarbij de duim zich aan de binnenkant van de voet bevindt. De onderarm/pols van de behandelaar kan je voet sturen.



Eindpositie: de behandelaar beweegt de voorvoet zo ver mogelijk richting je romp, zodat er rek op de kuitspier komt.

Passief rekken van de korte kuitspieren (m. Soleus) in lig

Doel

Beweeglijkheid van de enkel en de lengte van de korte kuitspiero(en) vergroten.

Opmerkingen

De behandelaar is degene die je enkel beweegt, je hoeft zelf niets te doen. Probeer zoveel mogelijk te ontspannen.

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

Frequentie



Beginpositie: lig op je rug op een dunne mat met je knieën gestrekt.



De behandelaar legt één hand op je bovenbeen, net boven je knie. Je knie wordt door de behandelaar gebogen gehouden.



De andere hand omvat de hiel, waarbij de duim zich aan de binnenkant van de voet bevindt. De onderarm/pols van de behandelaar kan je voet sturen.



Eindpositie: de behandelaar beweegt de voorvoet zo ver mogelijk richting je romp, zodat er rek op de kuitspiero komt. Je knie blijft gebogen.

Knieën actief strekken in zit

Doel

De hamstrings actief rekken.

Opmerkingen

Zorg voor een actieve rechte (symmetrische) houding tegen de muur.

Je handen mogen niet helpen bij het strekken van de knieën richting de grond.

Variatie: spreid de benen nog wat verder.

Frequentie



Beginpositie: je zit op de grond met je rug tegen een muur/deur. Houd je benen met licht gebogen knieën in een lichte spreidstand en zorg dat je tenen naar boven wijzen.



Eindpositie: strek nu beide knieën zo ver mogelijk richting de grond.



Als je niet veel rek meer voelt, kun je proberen om met gestrekte knieën je voeten aan te raken met je handen.

Rekken van de lange kuitspieren (m.Gastrocnemius) in stand

Doel

Lengte van de lange kuitspieren vergroten.

Opmerkingen

Zorg dat de hiel tijdens het rekken niet los komt van de grond en hou de knie goed gestrekt.

De beweging mag rekkend aanvoelen, maar mag geen pijn doen.

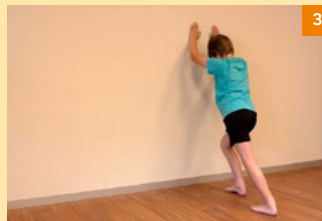
Frequentie



Beginpositie: maak met één been een grote stap naar voren (schredestand) voor een muur/deur/tafel. Zorg dat de te rekken kuit achter staat.



Plaats je handen symmetrisch tegen de muur/deur/tafel. Hou het achterste been gestrekt en de gehele voet plat op de grond. De tenen moeten recht naar voren wijzen.



Eindpositie: het achterste been is gestrekt en de heupen zijn maximaal naar voren gebracht. Je voelt een rekkend gevoel in de kuit van je achterste been.



Dit is de foute manier. met één heup verder naar voren.

Rekken van de lange kuitspieren (m. Gastrocnemius) op de trap

Doel

Lengte van de lange kuitspieren vergroten.

Opmerkingen

De beweging mag rekkend aanvoelen, maar mag geen pijn doen.

Frequentie



Beginpositie: sta met twee voeten op een traptrede en hou hierbij met één hand de leuning vast.



Plaats beide voorvoeten op de trede en laat beide hielen uitsteken.



Hou beide knieën zo ver mogelijk gestrekt en maak een beweging met de hielen naar beneden.



Eindpositie: de hielen zijn maximaal naar beneden bewogen.

Actief rekken van de korte kuitspieren (m. Soleus) in stand

Doel

Bewegelijkheid van de enkel en de lengte van de korte kuitspier(en) vergroten.

Opmerkingen

Zorg dat de hiel tijdens het rekken niet los komt van de grond.

De beweging mag rekkend aanvoelen, maar mag geen pijn doen.

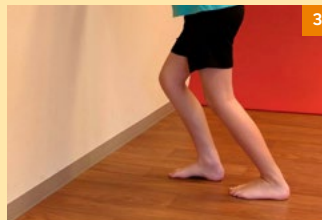
Frequentie



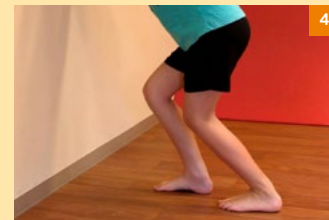
Beginpositie: maak met 1 been een grote stap naar voren (schredestand) voor een muur/deur/tafel. Zorg dat de te rekken kuit achter staat.



Plaats je handen symmetrisch tegen de muur/deur/tafel. Hou de voet van het achterste been tijdens de oefening plat op de grond. De tenen moeten recht naar voren wijzen.



Breng de knie van het achterste been gebogen naar voren. Zorg dat de knie recht naar voren gaat.



Eindpositie: de knie is maximaal gebogen waarbij de hiel nog op de grond staat. Je voelt een rekkend gevoel in de kuit van je achterste been.

The background features a repeating pattern of overlapping, rounded rectangular shapes in various shades of orange, set against a light-to-dark orange gradient. The shapes are arranged in a somewhat grid-like fashion but with significant overlap, creating a textured, layered effect.

Huiswerk oefeningen