

Huiswerkoefeningen op video

De 117 **oude** (vanaf 2006) en 24 **nieuwe** (vanaf 2021)

Uit 'Egmond DL, Schuitemaker R. Extremiteten (+ wervelkolom), voor de fysiotherapeut, kinesitherapeut en manueeltherapeut', 12^{de} druk, BSL Houten 2019 – Hoofdstuk 18

De **geel** gearceerde (27) oefeningen zijn op 8 december 2020 geactualiseerd

De **groen** gearceerde (24) oefeningen zijn nieuw en sinds 1 januari 2021 te zien:

- in de online versie van Extremiteten (12^{de} druk)
- op de fysiopraktijkwebsite van Schuitemaker en van Schaik: www.fysio.net – 'huiswerkfilmpjes'
- en vanaf 1 juni 2021 op huiswerkoefeningen.nl (MijnZorgApp)

Oefening 1: 'ochtendritueel' (basisoefening)

Oefening 1a: 'ochtendritueel' (voor jongeren)

Oefening 1b: 'pretzel' – 30 secondenstretch - vervolg van het ochtendritueel voor jongeren

Oefening 1c: 'wokkel' – bekkenbodemoefening

Oefening 2a: 'circumductiebeweging' in combinatie met squatoefening (kinetische keten)

Oefening 2b: 'deviatiebeweging' in combinatie met squatoefening (kinetische keten)

Oefening 3: 'deviatiebeweging' in combinatie met schuttershouding (kinetische keten)

Oefening 4: 'circumductiebeweging' in combinatie met schuttershouding (kinetische keten)

Oefening 5: 'bodyscan' - ontspannings- en concentratieoefening

Oefening 6: 'reset'-oefening (concentratie- en balansoefening) in stand

Oefening 6a. afroloefening nek en romp in stand via de muur

Oefening 7: 'stretch-en-slide'-oefening neuraal en duraal weefsel (onbelast) – neurodynamica (n. ischiadicus)

Oefening 8a-1. 'banaan' – dynamische stretchoefening lange bindweefselssystemen lateraal bij de muur

Oefening 8a-2. 'banaan' - excentrische rek (fase 3 circumductie conform Oefening 31)

Oefening 8b: dynamische stretchoefening - lange bindweefselssystemen dorsaal met en zonder XCO-trainer

Oefening 8c: 'lunge' - dynamische stretchoefening - lange bindweefselssystemen ventraal met en zonder XCO

Oefening 8d: anteflexieoefening aan de muur met een opgevouwen handdoek(of skippybal)

Oefening 9: buikspieroefening met nadruk op de rechte buikspieren (m. rectus abdominis)

Oefening 10: buikspieroefening met nadruk op de schuine buikspieren (m. obliquus abdominis)

Oefening 11: dynamische buikspieroefening met nadruk op de schuine buikspieren (m. obliquus abdominis)

Oefening 11a: serie dynamische buikspieroefeningen van licht (duur) naar zwaar (kracht)

Oefening 12: excentrische stretchoefening met katrol en dubbel vergrendelde schoudergordel ('koeien melken')

Oefening 12a: 'preacher stretch' – extensie wervelkolom met dubbele vergrendeling schoudergordel

Oefening 12b: 'deuropening oefening' – excentrisch strekken borstspieren met extensie van de wervelkolom vanuit CPP schouder en gesloten kinetische keten

Oefening 13: 'tractie-steunoefening' - extensieoefening met lichte distractie - nadruk op de lumbale wervelkolom

Oefening 14: romprotatie met XCO-trainer - dynamische stretchoefening

Oefening 14a: rotatieoefening nek en romp in stand

Oefening 14b: 'helicopter'- rotatieoefening voor de romp in zit

Oefening 15: 'dynamische squatoefening' (met bouncing) met nadruk op de lumbale wervelkolom
Oefening 16: functionele oefeningen voor de wervelkolom, het bekken en de heupen in kruiphouding

Oefening 16a: 'superman' + proprioceptief oefenen romp en extremiteiten in kruiphouding
Oefening 16b: 'catpaws'
Oefening 16c: 'kwispeloefening'
Oefening 16d: kruiphouding met horizontale abductie swing
Oefening 16e: ligsteun op knieën met horizontale abductie swing
Oefening 16f: ligsteun met horizontale abductie swing

Oefening 17: de 'stofzuigeroefening' - voor de wervelkolom en schoudergordel in kruiphouding

Oefening 17a - 'stofzuigeroefening' met 2 accenten (in kruiphouding)
Oefening 17b: 'laterale stretchoefening' vanuit de 'Mekkahouding'

Oefening 18: 'zeehond' - extensieoefening voor de lumbale wervelkolom in buikligging (te combineren met de 'stofzuigeroefening')

Oefening 18a: 'front body line drill' – in buikligging
Oefening 18b: 'reversed snowangel' - omgekeerde sneeuwengel – in buikligging

Oefening 19: 'molenwiek' - dynamische stretchoefening voor romp, heupen en schoudergordel

Oefening 20: scapulothoracaal bewegen in stand (gesloten keten)
Oefening 21: scapulothoracaal bewegen in kruiphouding (coördinatie-'stofzuigeroefening')

Oefening 22: katrol - instructiefilmpje - vervaardiging en bevestiging katrolsysteempje
Oefening 23: katrol oefening – 'gecentreerde' anteflexie-elevatie in zit (excentrisch en co-contractie)
Oefening 23a: katrol oefening - horizontale abductie
Oefening 23b: katrol oefening - anteflexie met scaptie
Oefening 23c: 'roeioefening met katrol'
Oefening 23d: 'pendeloefening' met katrol (bij hoge reactiviteit)
Oefening 24: 'circumductiebeweging' met katrol in zit (coördinatie)
Oefening 25: 'deviatiebeweging' met katrol in zit (coördinatie)
Oefening 26: 'stenvers-oefening' - katrol oefening - strekken bovenste lichaamshelft - met nadruk op de CTO

Oefening 26a: 'stenvers' oefening - unilaterale strekoefening schoudergordel zonder katrol

Oefening 27: strekken van de lange bindweefselplaten met katrol - nadruk op verloop n. radialis
Oefening 28: strekken van de lange bindweefselplaten met katrol - nadruk op verloop n. medianus
Oefening 29: strekken van de lange bindweefselplaten met katrol in schredestand (veel controle)- nadruk op verloop n. ulnaris

Oefening 29a: strekken van de lange bindweefselplaten met katrol en voeten naast elkaar (minder controle) – N. Ulnaris

Oefening 30: 'circumductiebeweging'

Oefening 30a: 'circumductiebeweging' update
Oefening 30b: 'circumductiebeweging' met 1 kg halters
Oefening 30c: 'circumductiebeweging' met halters in rugligging

Oefening 30d: 'circumductiebeweging' zijaanzicht

Oefening 31: 'circumductiebeweging' - 'inslijpen' van fase 1 t/m 5

Oefening 32: 'deviatiebeweging'

Oefening 32a: 'deviatiebeweging' (update)

Oefening 32b: 'deviatiebeweging' met 1 kg halters

Oefening 33: 'deviatiebeweging' - 'inslijpen' van fase I t/m V

Oefening 34: 'endo- en exorotatieoefening' - extensie romp en retractie van de schoudergordel in stand

Oefening 34a: 'endo- en exorotatieoefening' (update)

Oefening 34b: 'endo- en exorotatieoefening' met 1 kg halters

Oefening 34c: 'hand to wall' oefening

Oefening 35: 'circumductie- en deviatiebeweging met XCO-running' - 'inslijpen' van 4 fases

Oefening 36: 'kwalitatieve looptraining' (tripling) op de plaats

Oefening 36a: 'voorwaartse moonwalk'- hakken tenenloop

Oefening 36b: 'struisvogel'

Oefening 37: 'hoepeloefening' - dynamische stretchoefening voor romp en heupen

Oefening 38: 'schaatsoefening' - balansoefening met steun van 25% belast tot 100% belast

Oefening 39: 'schaatsoefening' – stabiliserende balansoefening

Oefening 39a: 'superman oefening' – balans en kinetische ketenoefening in stand

Oefening 39b – 'voeten wassen' - balansoefening op 1 been (voeten wassen onder de douche)

Oefening 40: 'squatsoefening' – 'bouncing' met dynamische extensie wervelkolom

Oefening 40a: 'squatroutine' met excentrische adductorenrek van de bovenbenen en romprotatie

Oefening 41: 'lunge' - dynamische stretchoefening ventrale heupbuigers (iliopsoas) – schuttershouding met steun

Oefening 41a: 'lunge-oefening' – met 1 voet op de bank - uitleg Drehmannteken heupartrose

Oefening 41b: '30 seconden stretch' voor de dorsale bindweefselplaten

Oefening 41c - 'voetenveegoefening' – dynamisch strekken ventrale bindweefselplaten heup en knie

Oefening 41d - excentrisch strekken patellapees en rectus femoris in buikligging met elastiek

Oefening 42: 'tripling met steun' – in stand en ligsteun + 'toloefening' voor de enkel

Oefening 42a: excentrische kuitspieroefening op de traprede bij lage reactiviteit

Oefening 42b: excentrische kuitspieroefening op de traprede bij hoge reactiviteit

Oefening 42 c: Rekoefening voor lange en korte kuitspieren in stand met steun

Oefening 43: 'stoerandoefening' (dynamische stretchoefening dorsale bindweefselplaten)

Oefening 44: 'slinger- en zwaai-oefening' voor de armen en schoudergordel (met 'bouncing')

Oefening 44a: 'pendeloefening' schouder in stand (bij hoge reactiviteit)

Oefening 44b: 'buig-strek-pro-supinatieoefening' met 1 kg halters in stand

Oefening 45: 'heupwieg-oefening'

Oefening 46: 'heupuitdraai-oefening'

Oefening 47: 'ligsteunoefening in stand'- lichte vorm van push ups (scapulothoracale coördinatie)

Oefening 48: excentrische abductorenoefening (m. supraspinatus) zonder halters in stand

Oefening 48a: excentrische abductorenoefening (m. supraspinatus) in zijligging
Oefening 48b: excentrische abductorenoefening (m. supraspinatus) in rugligging
Oefening 48c: excentrische abductorenoefening (m. supraspinatus) vanuit 45°zithouding
Oefening 48d: anteflexieoefening (gecentreerd) zonder en met 1 kg halters in rugligging
Oefening 48e: horizontale abductieoefening (gecentreerd) zonder en met halters in rugligging
Oefening 49: excentrische abductorenoefening (m. supraspinatus) met 1 kg halters in stand

Oefening 50: excentrische endorotatorenoefening (m. subscapularis) met oefenelastiek
Oefening 51: excentrische exorotatorenoefening (m. supraspinatus, infraspinatus, teres minor) met oefenelastiek

Defening 51a: endo- en exorotatieoefening met oefenelastiek en geabduceerde gestrekte arm

Oefening 52: 'bear hug' - fase 1 en 2 circumductie inslijpen met oefenelastiek bij wandrek
Oefening 52a: anteflexieoefening met oefenelastiek onder abductorensparing (reductietest)

Oefening 52b: 'schepoefening' – met oefenelastiek onder abductiespanning

Oefening 52c: 'anteflexieoefening' met oefenelastiek vanuit supinatie onderarmen

Oefening 52d: 'anteflexieoefening' met oefenelastiek onder abductiespanning vanuit pronatie onderarmen

Oefening 52e: 'anteflexieoefening' met oefenelastiek onder abductiespanning met uitstappen en oefenelastiek om de middel (kinetische keten)

Oefening 53: 'werpbeweging' - CPP oefening met oefenelastiek enkelhandig (excentrisch)
Oefening 54: 'werpbeweging' - CPP oefening met oefenelastiek dubbelhandig - excentrisch
Oefening 55: 'roeioefening met oefenelastiek'

Oefening 56: n. medianus - strekken van de lange bindweefselplaten - neurodynamica
Oefening 56a: n. medianus – uitleg concept van de bindweefselplaten
Oefening 56b – 'buig-strekoefening' elleboog, pro- en supinatie onderarmen, flexie-extensie pols en vingers
Oefening 56c - 'pitcherstretch' tegen de muur - excentrisch strekken + neurodynamica (n. medianus)
Oefening 57: n. radialis - strekken van de lange bindweefselplaten - neurodynamica
Oefening 57a: n. radialis – uitleg concept van de bindweefselplaten

Oefening 57b: 'tennisarmoefening'- excentrisch rekken van het aan de N. Radialis gerelateerde diepe en oppervlakkige bindweefsel

Oefening 58: n. ulnaris - strekken van de lange bindweefselplaten - neurodynamica
Oefening 58a: n. ulnaris - uitleg concept van de bindweefselplaten
Oefening 59: 'slepers-stretch' - zijligging

Oefening 60: elleboogkrukkentraining - pas op de plaats 3 puntsgang
Oefening 61: elleboogkrukkentraining - 3 puntsgang
Oefening 62: elleboogkrukkentraining - kruisgang
Oefening 63: elleboogkrukkentraining - trap op
Oefening 64: elleboogkrukkentraining - trap af
Oefening 64a: elleboogkrukkentraining – keren, 3punts-, kruis-, zijwaartse gang bij de 'bungelbank' (BIBO-protocol)

Oefening 65: 'dynamische squat' - core stability oefening
Oefening 66: - 'isometrische quadricepsoefening' (hier: op een 'bungelbank')
Oefening 67: 'bungelen' - rustmoment tijdens graded activity programma
Oefening 68: 'side bridge' - romp- en schouderstabiliteit
Oefening 69: 'squats in combinatie met fase 1 en 2 circumductie' – kinetische keten
Oefening 70: 'hamstring curl' - excentrische oefening voor de hamstrings in knieënstand