

Profiel 2 - afwijkend beloop (binnen 3 weken geen toename activiteiten, geen afname participatieproblemen, geen gele vlaggen | Profiel 3 – afwijkend beloop, dominante gele vlaggen, gebrek aan zelfcontrole

Zie ook onze [huiswerk \(filmpjes\)](#) op www.fysio.net (F1, F1a...t/m F70)

1. Voor het opstaan uit bed: "het ochtendritueel" 2 - 3 minuten uitvoeren (**F1, 1a en 7**)
2. Regelmatig *gezonde* lichaamsbeweging (neem de trap i.p.v. de lift, wandel, fiets, zwem, parkeer de auto iets verder weg)! Streef naar 10.000 stappen p/dag
3. Strek je regelmatig uit (elk uur) – zie filmpjes **8a** deel 1 en deel 2, **13, 26a en 37**. Durf te bewegen! Gebruik grove motoriek.
4. Loop dus vaker dan je gewend bent (minimaal totaal 1 uur per dag) stevig met grote passen! Wandelen, power walking, Nordic walking. Desnoods met elleboogkrukken (**F64a**). Kies voor een prettig tempo waarbij je nog een gesprek kunt voeren.
5. Bouw tijdens de behandelingsfase de korte stevige wandelingen uit tot een uur 's morgens en een uur 's middags
6. Korte herstelmomenten inlassen (maximaal 20 minuten) in overleg met uw werkring. Ga bij hevige pijn ter afwisseling van werk of bewegen elk uur even 10 minuten liggen ("psoashouding"- liggen in zithouding met onderbenen op kruik, stoelzitting of poef). Doe 3 x daags ontspanningsoefeningen – met de 'bodyscan' (**F5**)
7. *Vermijd* langdurig zitten, langdurig staan en slenteren
8. Blaas uit bij kracht zetten (ook bij het oefenen zoals in **F15** (dyn. squatoefening)
9. Sta op twee benen (zoals in [filmpje 37](#))
10. Neem een warme douche en steun af en toe op beide bovenbenen ([filmpje 15](#))
11. Zorg voor voldoende *gezonde* nachtrust (cliëntinfo-slaapadviezen op www.fysio.net)
12. Bespreek eventuele angst (voor tillen, bukken, een 'hernia'...) en problemen (privé, werk, ...) met uw therapeut
13. Liefst 3-6 x daags 5 minuten OEFENEN – zie filmpjes **F1, 8a, 13 en 37**, maar ook **16, 16a, 16b, 16c, 17, 17a, 17b, 18** (kruiphouding, 'stofzuiger', lateral stretch en 'zeehond': extensieoefening), **F18a, 18b** (buikligging) en eventueel **F15, 40, 40a, 65, 69 (squats), F9, 10, 11, 11a** (buikspieroefeningen), **F38, 39, 39a** (kin keten schaatsoefening, "superman"), **F41** (lunge), **F43, 44, 45, F68** (side bridge) en standaard:

Filmpje **1, 1a en 7**: 'Ochtendritueel' : voor het opstaan alle weefsels (oppervlakkig en diep) langs elkaar laten 'verglijden' – smering op gang helpen (filmpje 1) en flossen van het zenuwstelsel (afwisselend voet op en neer in dorsaal- en plantairflexie)