

## Oefenprogramma 4

Dit is een oefenprogramma opgesteld door de kinesitherapeuten van NeuroCentrumWest. Onderstaande oefeningen zijn bedoeld voor **mensen met een neurologische aandoening** waardoor ze **stijfheid en/of kracht tekort hebben in de benen**.

### Basisprincipes

- ✓ 10 tot 20 keer elke oefening (afhankelijk van eigen kunnen).
- ✓ Oefeningen waarbij met een kant (rechts/links) wordt gewerkt, doe je elke kant 10 keer.
- ✓ Tussen elke oefening 30 seconden uitrusten.
- ✓ Ken je eigen grenzen. Is een oefening te moeilijk of doet deze te veel pijn voer ze dan beter niet uit.
- ✓ Sta voor de veiligheid dicht bij een tafel of stoel voor extra steun.
- ✓ Oefeningen die hier op de mat worden uitgevoerd, kunnen ook op bed gedaan worden.

### 1. Stretchen (elke oefening 3x tellen tot 20)

1. M. Iliopsoas (Diepe buikspier in de lies): Ruglig op bed en breng uw been naar achter.



2. M. Quadriceps (bilspeer vooraan): Leg uw voet op een stoel achter u en breng uw been naar achter tot u rek voelt in de bil. Indien u deze niet voelt kan u proberen uw bekken te kantelen (bolle rug maken) door de buikspieren op te spannen.

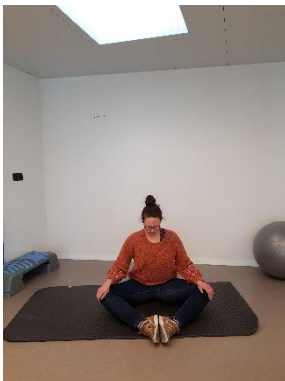


3. M. Hamstrings (bilspier achteraan): Leg uw been op een stoel voor u en glijd met uw hand zo ver mogelijk naar voor over uw been.

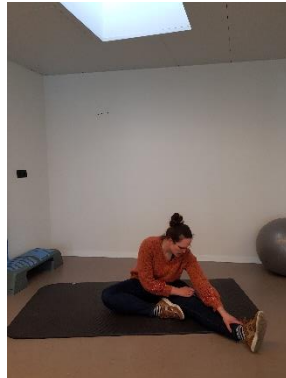
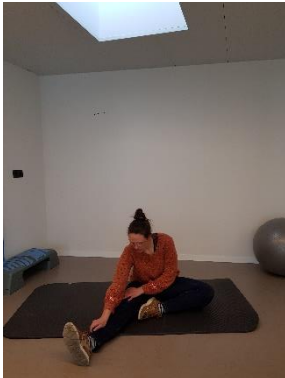


4. M. Adductoren (bilspieren langs binnen):

A. Zit met de voeten tegen elkaar en duw uw knieën naar beneden.



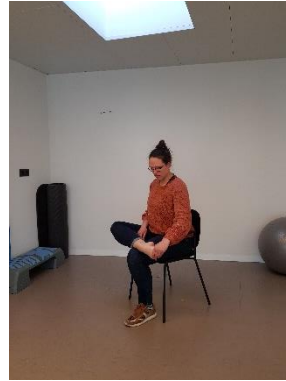
B. Zit met één been gestrekt en één been gebogen. Buig naar voor naar het gestrekte been.



5. Kuit: Sta met één been voor en buig door uw voorste been tot u dit voelt in uw kuit. Probeer hierbij uw voet plat op de grond te houden.



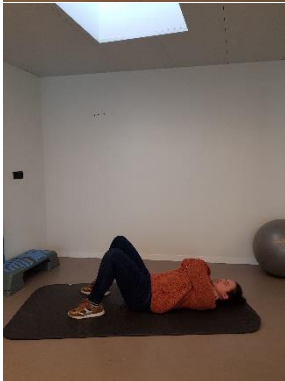
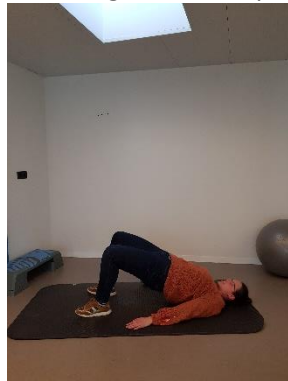
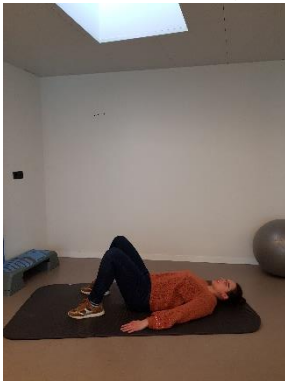
6. Tenen: Zit met uw voet op de knie van uw tegenovergestelde been en plooi de tenen naar boven om de voetzool te stretchen of de tenen naar onder om de voetrug te stretchen.



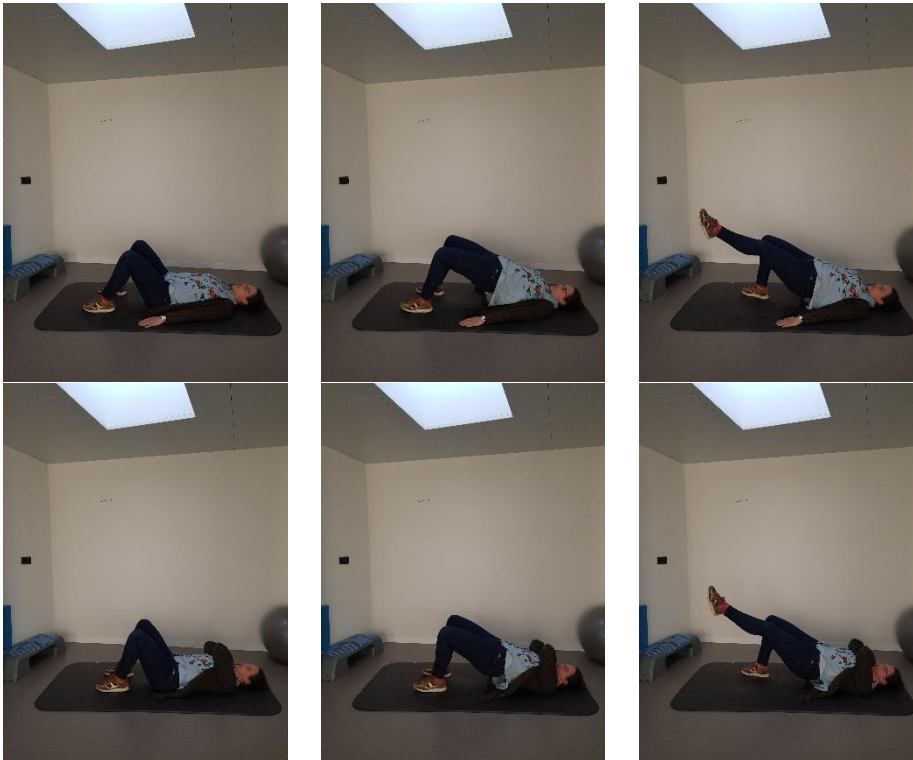
## 2. Kracht

### 1. Bipsspieren

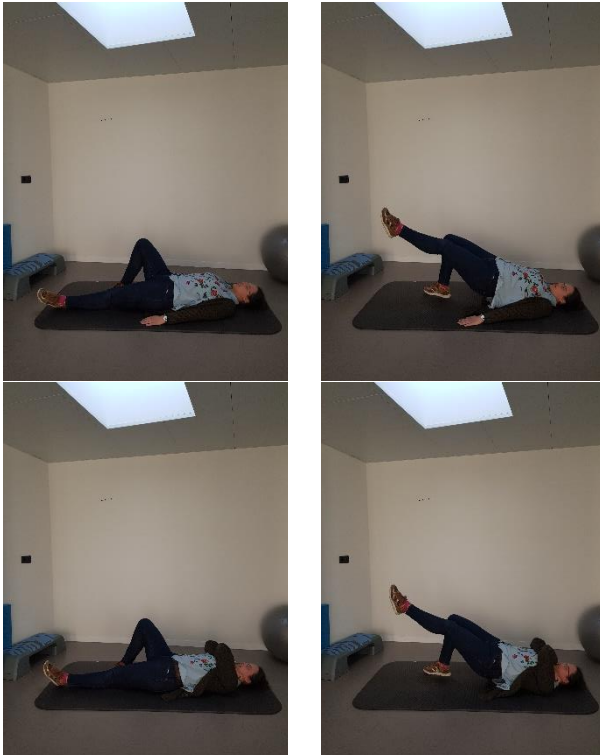
A. Ruglig met beide benen gebogen, de armen naast u of gekruist op uw borstkas (afhankelijk van uw kunnen). Maak een brug door uw bips omhoog te heffen even te houden en terug neer.



- B. Matig: Ruglig met beide benen gebogen, de armen naast u of gekruist op uw borstkas (afhankelijk van uw kunnen). Maak een brug door uw bips omhoog te heffen. Eenmaal u stevig staat kan u één been strekken en 5 tellen houden, dit been terug neerplaatsen en vervolgens de bips zakken.

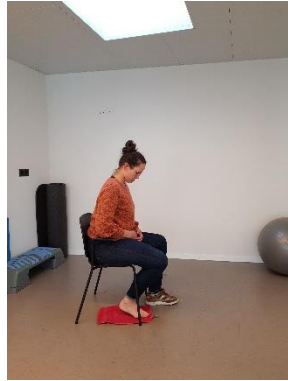
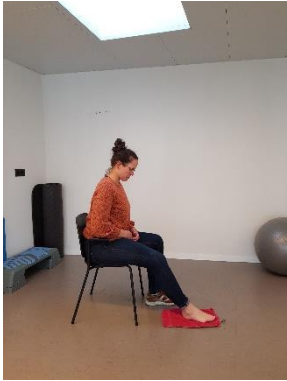


- C. Zwaar: Ruglig met één been gebogen en één been gestrekt, de armen naast u of gekruist op uw borstkas (afhankelijk van uw kunnen). Maak een brug door uw bips omhoog te heffen op één been.



## 2. M. Quadriceps (bilspeer vooraan)

- A. Licht: zit met uw voet op een handdoek en glijd naar voor en naar achter. De nadruk ligt op het strekken.



- B. Medium: Zit heen gestrekt heffen van de grond en terug.

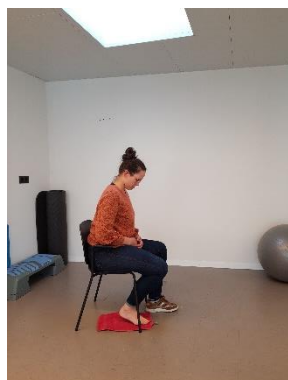


- C. Zwaar: Uitvalspas waarbij u goed buigt door uw knie en terug.



## 3. M. Hamstrings (bilspeer achteraan)

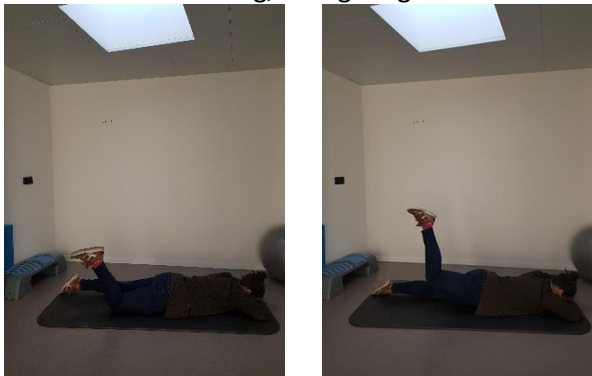
- A. Licht: zit met uw voet op een handdoek en glijd naar voor en naar achter. De nadruk ligt op het strekken.



B. Matig: Buiklig of iets minder lastig zijlig en breng uw hiel richting uw zitvlak.



C. Zwaar: Buiklig, knie gebogen en voet naar het plafond heffen.



#### 4. Kuit

A. Licht: zit met beide voeten op de grond, ga op de tenen staan en terug.



B. Matig: ga op de tenen staan en terug. Doe dit met beide voeten tegelijk.



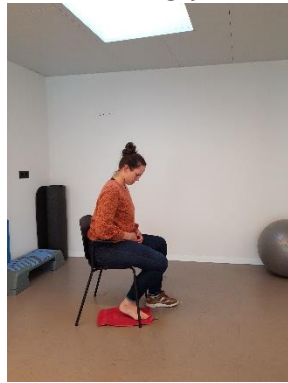
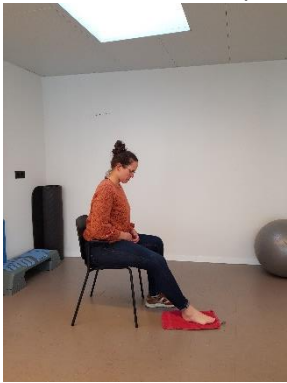


C. Zwaar: stappen op de tenen.

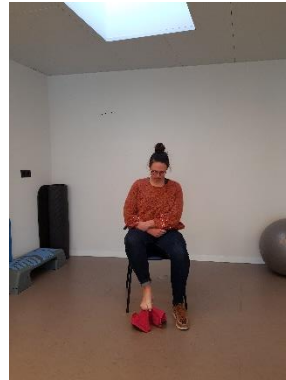


3. Voeten

1. Zit met uw voet op een handdoek en glijd naar voor en naar achter.



2. Zit met uw voet op een handdoek en probeer de handdoek te heffen door te grijpen met de tenen.



3. Zit met uw voeten plat op de grond. Schommel van de tenen naar de hielen.



4. Zit, voeten en knieën tegen elkaar. Draai de tenen naar buiten en terug. Probeer hierbij de knieën tegen elkaar te houden.

