

## Oefenprogramma 5

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 krachtstekort hebben in de armen en handen**. Ook functionele oefeningen voor de hand komen hier aan bod.

### Basisprincipes

- ✓ 15 oefeningen per oefenschema.
- ✓ 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 voer ze dan beter niet uit.

### 1. Stretchen (Deze oefeningen doe je elk 3x. bij elke oefening tel je telkens tot 20)

1. Borstspier: ga tegen de muur staan met uw arm gestrekt tegen de muur. Draai nu vervolgens uw romp weg van de muur.



2. M. Biceps (bovenarm spier vooraan): neem de handen vast op uw rug en breng uw armen achter u omhoog.



3. M. triceps (bovenarmspier achteraan): plaats uw hand tussen uw schouderbladen/de nek. Neem met uw andere hand de elleboog vast en probeer deze naar beneden te drukken.



4. Voorarmspiieren: strek uw arm en trek met uw andere hand uw vingers naar achter.



5. Vingers: plaats uw handen tegen elkaar voor uw borst en breng uw handen tegen elkaar naar beneden.



## 2. Schoudera

1. Stand met een hand tegen de muur, eventueel met een handdoek onder uw hand. Glijd naar omhoog en naar beneden. Indien dit niet lukt in stand kan dit ook in zit aan tafel.



2. Stand met een hand tegen de muur, eventueel met een handdoek onder uw hand. Glijd naar links en rechts. Indien dit niet lukt in stand kan dit ook in zit aan tafel.



3. Sta met een hand tegen de muur, eventueel met een handdoek onder uw hand. Maak grote cirkels (zowel wijzerzin als tegenwijzerzin). Indien dit niet lukt in stand kan dit ook in zit aan tafel.



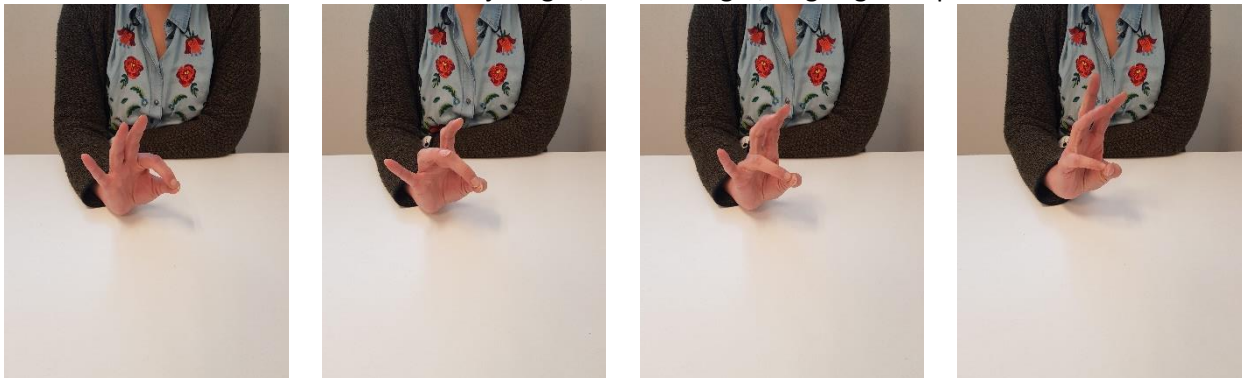
4. Sta dicht tegen de muur met uw hand naast u tegen de muur en maak een halve cirkel naar omhoog.



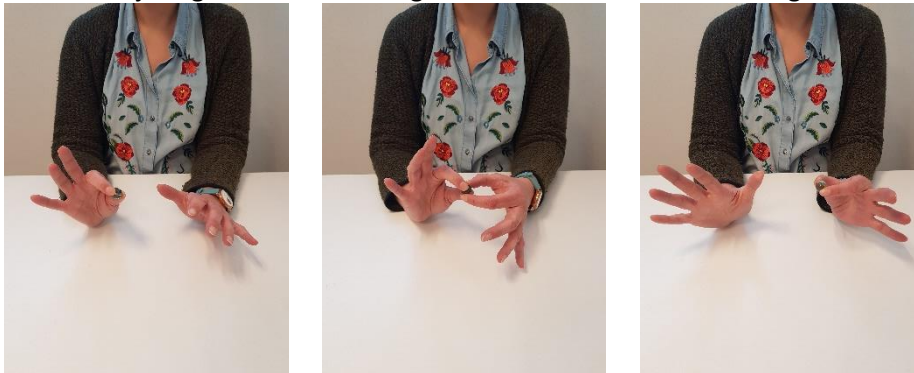
5. Schrijf uw eigen naam (voor- en familienaam) door grote letters te “schrijven”.

### 3. Handen

1. Maak een O tussen uw duim en uw wijsvinger, middenvinger, ringvinger en pink.



2. Neem een knikker tussen uw duim en wijsvinger geef deze door aan uw andere hand ook tussen duim en wijsvinger. Doe dit vervolgens tussen duim en middenvinger en zo verder.



3. Neem een wasknijper tussen duim en wijsvinger en knijp hierin, doe dit vervolgens tussen duim en middenvinger en zo verder.



4. Knijp in een tennisbal en laat volledig los.



5. Rol een tennisbal op tafel met gestrekte vingers.

