

Naam:

Datum:



Maatschap voor Sport-Fysiotherapie  
 Manuele Therapie  
 Medische Trainings Therapie  
 en Echografie

P. van der Tas & J.M. Klomp-Jacobs

Stadthoofdallee 2  
 7595 BP WEERSELO  
 Telefoon 0541 - 661590

Molemansstraat 52  
 7561 BE DEURNINGEN  
 Telefoon 074 - 2780556

Fax 0541 - 662331

E-mail  
[info@fysiovandertas.nl](mailto:info@fysiovandertas.nl)

Internet  
[www.fysiovandertas.nl](http://www.fysiovandertas.nl)




## Protocol voor oefentherapie bij lumbaal gerelateerde aandoeningen

*Eerst dient de gewoontehouding te worden gecontroleerd. Een correcte houding is een voorwaarde voor het starten met de oefeningen.*


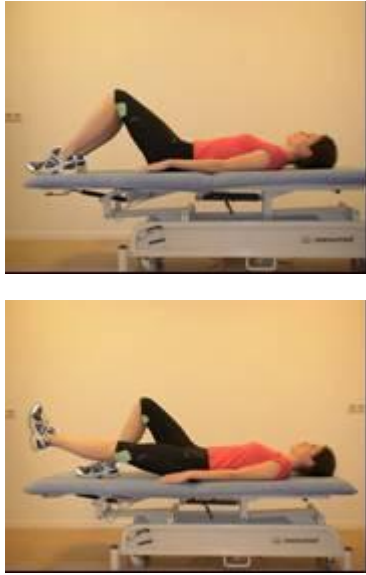
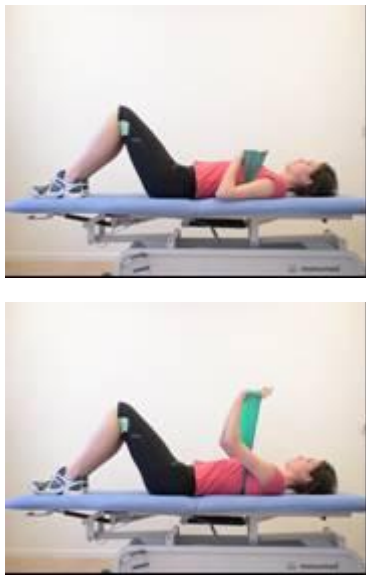
### Fase 1: Diagnostische oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Bruggetje + extensie/flexie been</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Op de rug op de grond liggen met de benen gebogen</li> <li>Armen langs het lichaam laten liggen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg met het zitvlak omhoog zonder de benen te verplaatsen</li> <li>Strek vervolgens het linker been helemaal uit en zet het weer terug</li> <li>Doe hetzelfde met het rechterbeen</li> <li>Buig vervolgens het linker been en beweeg de knie richting de borst</li> <li>Hetzelfde met het rechterbeen</li> </ul>	<input type="checkbox"/> linkerbeen <input type="checkbox"/> rechterbeen  <input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec		







# Fase 1: Diagnostische oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Hoge puppy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handen en knieën stand</li> <li>• Met een rechte rug en het hoofd in 1 lijn met de rug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strek langzaam het been en zet hem weer terug in de beginpositie</li> <li>• Strek langzaam de arm langs de oren en breng deze weer terug in de beginpositie</li> <li>• Strek langzaam de arm langs de romp</li> <li>• Doe deze oefeningen met zowel L als R</li> </ul>	<input type="checkbox"/> linkerbeen <input type="checkbox"/> rechterbeen <input type="checkbox"/> linkerarm <input type="checkbox"/> rechterarm  <input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec		
<p><b>Lage puppy</b></p> <p>§ Ellebogen en knieënstand</p> <p>§ Strek het lichaam helemaal horizontaal, als een plank</p>	<p>§ Strek langzaam het been en zet hem weer terug in de beginpositie</p> <p>§ Doe deze oefeningen met zowel L als R</p>	<input type="checkbox"/> linkerbeen <input type="checkbox"/> rechterbeen  <input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec		
<p><b>Lage puppy +</b></p> <p>§ Ellebogen en voetenstand</p> <p>§ Strek het lichaam helemaal horizontaal, als een plank</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strek langzaam het been en zet hem weer terug in de beginpositie</li> <li>• Strek langzaam de arm langs de oren en breng deze weer terug in de beginpositie</li> <li>• Strek langzaam de arm langs de romp</li> <li>• Doet deze oefeningen met zowel L als R</li> </ul>	<input type="checkbox"/> linkerbeen <input type="checkbox"/> rechterbeen <input type="checkbox"/> linkerarm <input type="checkbox"/> rechterarm  <input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec		



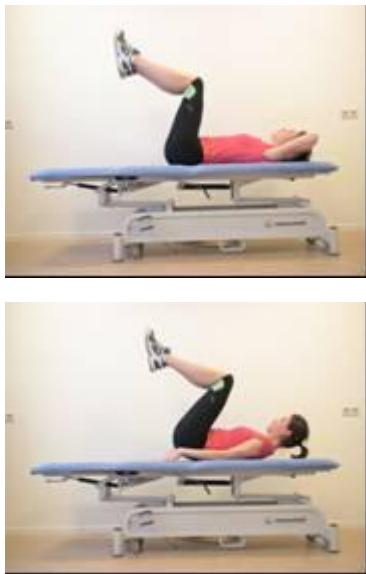
# Fase 1: Diagnostische oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Stabilizer 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruglig met gebogen knieën</li> <li>§ Stabilizer onder de lage rug</li> <li>§ Oppompen tot 40 Hg</li> <li>§ Trek je navel in</li> <li>§ Blijf ademen</li> <li>§ Houdt het apparaatje op 40 Hg!!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>§ Til beide gebogen knieën nu op</li> <li>§ En laat ze langzaam weer zakken</li> </ul>			
<p><b>Stabilizer 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruglig met gebogen knieën</li> <li>§ Stabilizer onder de lage rug</li> <li>§ Oppompen tot 40 Hg</li> <li>§ Trek je navel in</li> <li>§ Blijf ademen</li> <li>§ Houdt het apparaatje op 40 Hg!!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>§ Één been helemaal uit strekken</li> <li>§ En beweeg het been weer terug</li> </ul>			
<p><b>Stabilizer 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruglig met gebogen knieën</li> <li>§ Stabilizer onder de lage rug</li> <li>§ Knoop een theraband aan elkaar en leg deze onder de schouders langs</li> <li>§ Oppompen tot 40 Hg</li> <li>§ Trek je navel in</li> <li>§ Blijf ademen</li> <li>§ Houdt het apparaatje op 40 Hg!!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>§ Pak de theraband met beide handen vast en strek de armen helemaal uit naar het plafond</li> </ul>			



## Fase 2: Mobiliserende oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Mobiliseren LWK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruglig met knieën 90° flexie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De opgetrokken knieën afwisselend naar links en rechts bewegen</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Ruglig  <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		 
<p><b>Mobiliseren LWK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zit op een kruk</li> <li>Pak de stok met beide handen vast en breng deze achter het hoofd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg nu afwisselend naar links en rechts met de romp en stok</li> </ul>	<i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		 
<p><b>Mobiliseren LWK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Handen en knieën stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hol en bol maken van de rug</li> </ul>	<i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		 



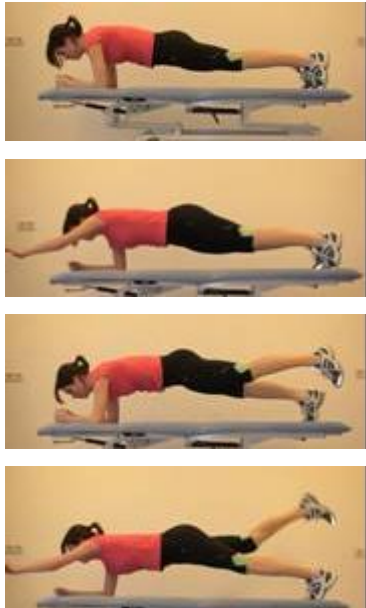
## Fase 3: Spierversterkende oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Buikspieroefeningen</b> (m. rectus abd.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruglig met de armen gekruist over de borst</li> <li>Heupen 90° F en knieën 90° F</li> <li>Let op dat de onderrug goed op de grond blijft!</li> <li>Adem uit bij het omhoog komen en adem in bij het naar beneden gaan</li> <li>Houdt de ogen gericht op het plafond</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg met de romp omhoog tot de schouderbladen van de grond afkomen en beweeg langzaam weer terug</li> <li>Houdt bij het terugbewegen spanning op de buikspieren en ga niet helemaal terug naar de beginpositie</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 3 x 10 hh <input type="checkbox"/> 3 x 15 hh <input type="checkbox"/> 3 x 25 hh  <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
<p><b>Buikspieroefeningen</b> (m. obliquus int. ext. abd.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruglig met de handen bij de oren en de benen opgetrokken</li> <li>Let op dat de onderrug goed op de grond blijft!</li> <li>Adem uit bij het omhoog komen en adem in bij het naar beneden gaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg met de linkerelleboog en de rechterknie naar elkaar toe en weer terug</li> <li>Beweeg vervolgens met de rechterelleboog en de linkerknie naar elkaar toe</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 3 x 10 hh <input type="checkbox"/> 3 x 15 hh <input type="checkbox"/> 3 x 25 hh  <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
<p><b>Buikspieroefeningen</b> (m. transversus abd.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruglig met de handen langs het lichaam en de benen opgetrokken</li> <li>Heupen 90° F en knieën 90° F</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beweeg met het zitvlak en de onderrug omhoog en laat het gecontroleerd weer zakken</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 3 x 10 hh <input type="checkbox"/> 3 x 15 hh <input type="checkbox"/> 3 x 25 hh  <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		




## Fase 3: Spierversterkende oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Rugextensie</b></p> <p>(m. erector trunci)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buiklig</li> <li>• Armen langs het lichaam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweeg nu met het bovenlichaam omhoog en houd hier 5 sec vast</li> <li>• Laat de voeten op de bank</li> <li>• Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 3 x 5 hh</li> <li><input type="checkbox"/> 3 x 10 hh</li> <li><input type="checkbox"/> armen langs het lichaam</li> <li><input type="checkbox"/> armen t.h.v. de oren</li> <li><input type="checkbox"/> armen gestrekt vooruit</li> </ul> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja   <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p><b>Bodyblade</b></p> <p>§ Spreidstand</p> <p>§ Schedestand</p>	<p>§ Pak de blade met beide handen vast en houdt deze verticaal voor de borst</p> <p>§ Breng de blade in beweging door kleine ritmische bewegingen</p> <p>§ Probeer de rest van het lichaam en met name de romp stabiel te houden</p> <p>§ Beweeg de blade nu langzaam tot boven uw hoofd en weer terug</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 5 x 10 sec volhouden</li> <li><input type="checkbox"/> 5 x 20 sec volhouden</li> <li><input type="checkbox"/> 5 de blade tot boven het hoofd bewegen en terug tot voor de borst</li> </ul> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja   <input type="checkbox"/> Nee</p>		

## Fase 4: Stabiliserende oefeningen



Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<b>Stabiliseren LWK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handen en knieën stand met een rechte rug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hef nu één been</li> <li>• Probeer de rest van het lichaam niet te bewegen</li> <li>• Laat dit been weer zakken en hef vervolgens het andere been</li> <li>• Doe hetzelfde maar hef nu ook de heterolaterale arm tegelijkertijd</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec  <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
<b>Bruggetje</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op de rug op de grond liggen met de benen gebogen</li> <li>• Armen langs het lichaam laten liggen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweeg met het zitvlak omhoog zonder de benen te verplaatsen</li> <li>• Laat vervolgens het zitvlak weer zakken tot net boven de grond</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 2 benen <input type="checkbox"/> voeten verder weg <input type="checkbox"/> 1 been  <input type="checkbox"/> 5 x 5 sec <input type="checkbox"/> 5 x 10 sec  <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		
<b>Lage puppy +</b> § Ellebogen en voetenstand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het lichaam helemaal horizontaal strekken</li> <li>• Nu langzaam één arm strekken in de lucht</li> <li>• Probeer de rest van het lichaam niet te bewegen</li> <li>• Wissel nu van arm</li> <li>• Doe hetzelfde met de benen, eerst met één been en dan het andere</li> <li>• Nu de linker arm en het rechterbeen tegelijk los van de grond strekken</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 5 sec <input type="checkbox"/> 10 sec  <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		

## Fase 4: Stabiliserende oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Zijwaartse brug</b></p> <p>§ Het onderste been gebogen en de elleboog gebogen</p> <p>§ Steun op de knie, het bekken en de elleboog</p>	<p>§ Druk de romp op zodat je loskomt van de grond en op de knie en elleboog steunt</p> <p>§ Het lichaam is van voren en van boven één lijn</p> <p>§ Strek je bovenste arm langs je lichaam</p>	<p><input type="checkbox"/> 10 sec volhouden</p> <p><input type="checkbox"/> 20 sec volhouden</p> <p><input type="checkbox"/> knie als steunpunt</p> <p><input type="checkbox"/> voet als steunpunt</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p><b>Hoge puppy +</b></p> <p><b>Shoulder Tap</b></p> <p>§ Handen en voetenstand</p>	<p>§ De romp helemaal horizontaal strekken</p> <p>§ Tik nu met de rechterhand de linkerschouder aan en zet de hand weer terug, en andersom</p>	<p><input type="checkbox"/> op de behandelbank</p> <p><input type="checkbox"/> voeten op trampoline</p> <p><input type="checkbox"/> voeten op de wiebeltol</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p><b>Hoge puppy +</b></p> <p><b>Push up to the side</b></p> <p>• Handen en voetenstand</p>	<p>• Buig de armen totdat je bijna de grond raakt</p> <p>• Strek de armen weer en druk je lichaam naar één zijde totdat je de zijwaartse brug houding aanneemt</p> <p>• Probeer nu stil te staan</p> <p>• Ga weer naar de pushup houding</p>	<p><input type="checkbox"/> 2 x per arm</p> <p><input type="checkbox"/> 4 x per arm</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		



## Fase 4: Stabiliserende oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p><b>Swiss Ball 1</b></p> <p>§ Zit op de bal met rechte rug, en de voeten op schouderbreedte uit elkaar</p>	<p>§ Pak nu het gewicht vast met beide armen gestrekt voor het lichaam</p> <p>§ Breng het gewicht met gestrekte armen afwisselend naar links of rechts</p> <p>§ Beweeg het gewicht vervolgens snel terug naar het midden en zit zo stil mogelijk</p>	<p><input type="checkbox"/> 1 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 2 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 3 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 4 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 5 KG</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p><b>Swiss Ball 2</b></p> <p>§ Bruggetje op de bal</p> <p>§ Lig met de schouders op de bal</p>	<p>§ Het lichaam helemaal horizontaal strekken</p> <p>§ Houdt het bekken goed in lijn met de rest van het lichaam</p>	<p><input type="checkbox"/> 2 benen</p> <p><input type="checkbox"/> voeten verder weg</p> <p><input type="checkbox"/> 10 sec</p> <p><input type="checkbox"/> 20 sec</p> <p><input type="checkbox"/> 1 been</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p><b>Swiss Ball 3</b></p> <p>§ Bruggetje op de bal</p> <p>§ Lig met de schouders op de bal</p> <p>§ Houdt het bekken goed omhoog in één lijn met de rest van het lichaam</p>	<p>§ Pak in beide handen een gewicht en houdt deze met gestrekte armen boven uw borst</p> <p>§ Beweeg nu 2 gewichten opzij en weer terug naar de beginstand</p> <p>§ Beweeg nu 1 gewicht opzij en weer terug naar de beginstand</p> <p>§ Beweeg nu het andere gewicht de andere kant op en weer terug</p>	<p><input type="checkbox"/> 2 armen tegelijk</p> <p><input type="checkbox"/> 2 armen om en om</p> <p><input type="checkbox"/> 1/2 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 1 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 2 KG</p> <p><input type="checkbox"/> 3 KG</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		