

Fysische
geneeskunde en
kinesitherapie



NEKREVALIDATIE

THUISPROGRAMMA
STRETCHING-MOBILISATIE-STABILISATIE



Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op f  in



Fysische heekunde en
kinesithherapie

Identificatielever

Ergonomielessen

Iedereen die het nekprogramma volgt, wordt verwacht de 2 ergonomielessen te volgen.

Inhoud les 1:

- ergotherapeute: overzicht anatomie, biomechanica, indicaties en veel voorkomende rugaandoeningen
- psychologe: hoe omgaan met pijnklachten?
- Aanwezig:

Inhoud les 2:

- ergotherapeute: ergonomische houdingen, hef-en tiltechnieken, rugvriendelijke sporten
- Aanwezig:

Vragenlijsten

De vragenlijsten bevragen de invloed van pijn op het dagelijkse leven en hoe er mee om te gaan. De antwoorden worden gescoord en verwerkt door de psychologe.

Vragenlijst 1 (ontvangen bij intake): ingediend

Vragenlijst 2 (invullen na 3^e test): ingediend



Algemene richtlijnen

Alle stretchingsoefeningen, mobilisatie-en stabilisatieoefeningen uitvoeren binnen de pijngrens

*

Buik intrekken en bekken licht naar achter kantelen bij stabilisatieoefeningen

*

Luister naar je lichaam: bij pijn, voer minder herhalingen uit, of stop de oefening

*

Neem ergonomisch plaats op de mat

*

Oefen thuis op een voldoende harde ondergrond (niet op bed)

*

Maak tijd vrij om te oefenen

*

Bij twijfel, vraag uitleg

Veel succes!



Stretchoefeningen



aangeleerd

Hoofd plooiën naar voor, dubbele kin, kin tegen borst + meeduwen met handen naar beneden.

AANTAL: 5 x 15 sec

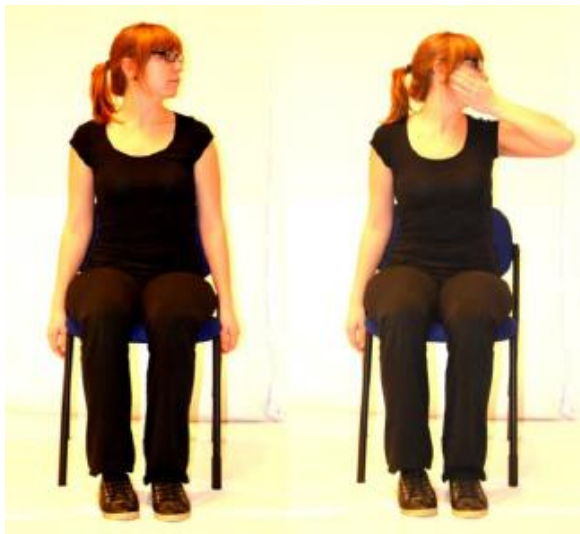


aangeleerd

Zijwaarts (li / re) + meeduwen met hand

AANTAL: 5 x 15 sec





aangeleerd Met schouder achterwaarts cirkels maken (armen ontspannen naast lichaam laten hangen)
Variant: alternerend

AANTAL: 3 x 20 – 30 herhalingen



aangeleerd

Kin tegen borst + draaien (li / re), halve cirkels

Variant: in lig

AANTAL: 5 x 15 sec



aangeleerd

borstspieren: stand, voorste been gebogen, arm 45° / 90°, gestrekt tegen muur

Variant: met gebogen elleboog (minder rek op zenuw)

Variant: in lig

AANTAL: 5 x 15 sec



Circulatieoefeningen



aangeleerd

Met schouder achterwaarts cirkels maken (armen ontspannen naast lichaam laten hangen)

Variant: alternerend

AANTAL: 3 x 20 – 30 herhalingen



aangeleerd

Schouders heffen en langzaam laten zakken

AANTAL: 3 x 20 – 30 herhalingen

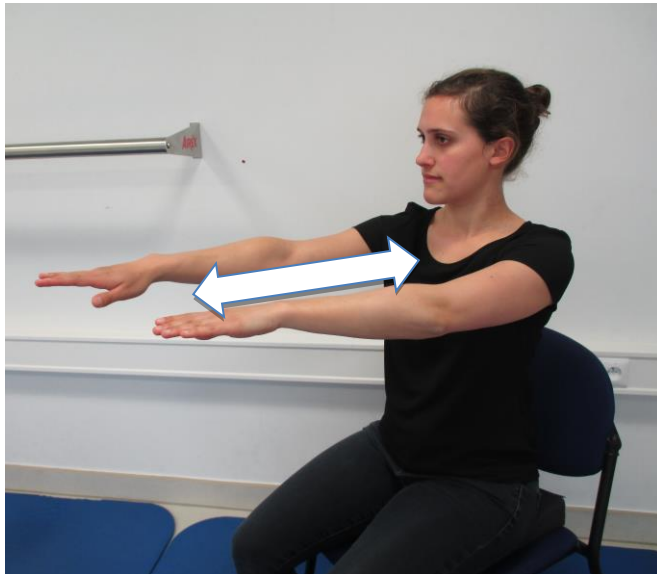


aangeleerd

Halve of kwart cirkels maken met hoofd dat gebogen is naar voor (geen volledige cirkel)

AANTAL: 3 x 20 – 30 herhalingen





aangeleerd

Actieve zithouding,
met gestrekte armen de linker en
rechter schoudergordel
alternerend naar voor en achter
bewegen

AANTAL: 20 – 30 herhalingen



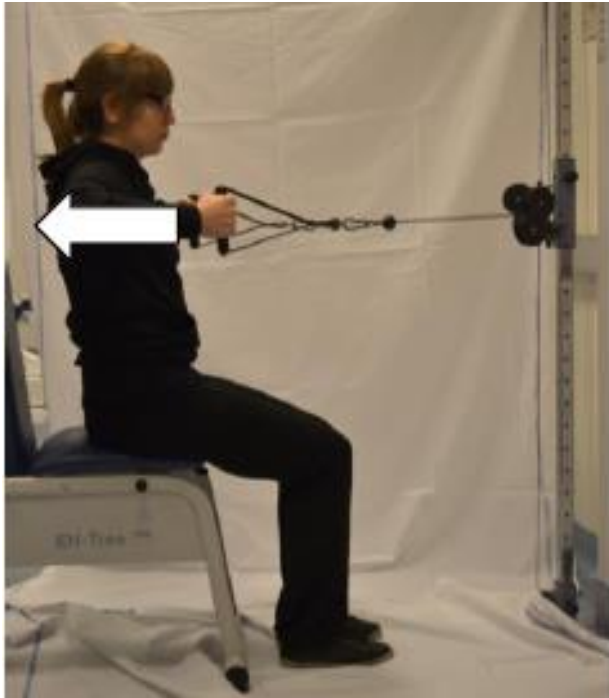
aangeleerd

Armen nemen steun op de bal, rol
gecontroleerd voor- en
achterwaarts

AANTAL: 20 – 30 herhalingen



Stabilisatieoefeningen



aangeleerd

Aan trekapparaat: zit of stand, roeibeweging (!schouderbladen goed naar elkaar toe bewegen bij de trekbeweging, schouders laag houden, nek stabiliseren door dubbele kin aan te houden)

AANTAL: 3 x 15

H:

G:



aangeleerd

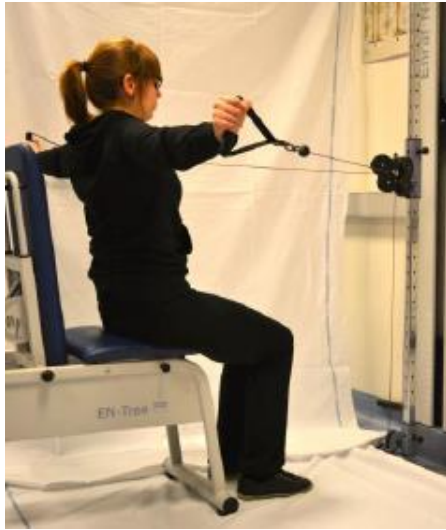
Aan trekapparaat: stand, dynamic hug: knuffelbeweging maken door armen voor het lichaam over elkaar te bewegen (!schouders laag, dubbele kin aanhouden)

AANTAL: 3 x 15

H:

G:





aangeleerd

Aan trekapparaat: stand/zit, armen horizontaal openen (!dubbele kin aanhouden)

AANTAL: 3 x 15

H:

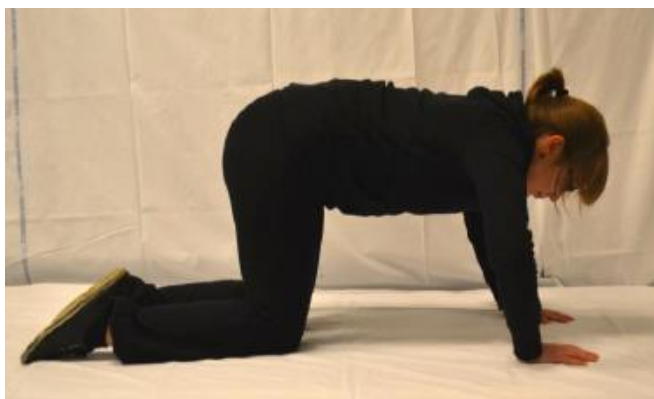
G:



aangeleerd

Pompen tegen muur
(! Nek stabiliseren op wervelkolom)

AANTAL: 10 x 10 sec



aangeleerd

Handen-knieënstand, licht door ellebogen buigen en terug (! Nek stabiliseren op wervelkolom)

AANTAL: 10 x 5 sec





aangeleerd

Vanuit dubbele kin-positie het hoofd achterwaarts in de sit fit duwen

AANTAL: 10 x 10 sec



aangeleerd

handen-knieënstand, armzwaai diagonaal onder romp en uitzwaaien naar boven (evt. met gewicht 0.5 of 1 kg)

**AANTAL: 20 – 30
herhalingen G:**

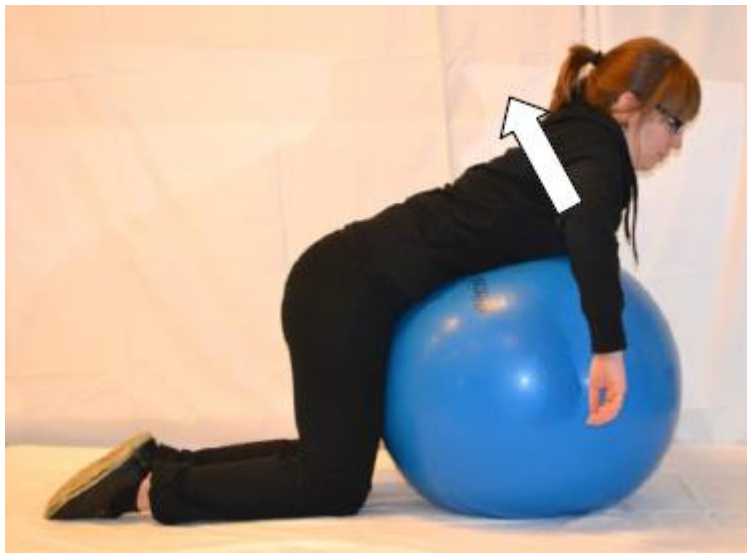




aangeleerd

handen-knieënstand,
romp stabiliseren, 1 arm uitstrekken naar
voor.

AANTAL: 10 x 10 sec



aangeleerd

Buiklig op bal, nek en
bovenrug heffen en terug
(! Nek stabiliseren op
wervelkolom)

AANTAL: 10 x 10 sec



Openingsuren nek- en rugschool

Maandag	08u00-10u30 16u30-20u00
Dinsdag	08u00-10u30 16u00-20u00
Woensdag	16u30-20u00
Donderdag	08u00-10u30 16u00-20u00
Vrijdag	08u00-10u30 14u30-18u00
Zaterdag	08u00-09u30

Wat bij een niet nagekomen afspraak?

Voor een afspraak die niet tijdig (24 uur op voorhand) wordt geannuleerd, kan een bedrag van 25€ (volgens nomenclatuurnummer 875490) aangerekend worden.

Dank voor uw begrip

U kan de rugschool steeds telefonisch bereiken tijdens de openingsuren op 055 33 67 47.

Buiten de openingsuren zijn we bereikbaar via mail rugschool@azoudenaarde.be





Fysische heekunde en
kinesithherapie

Voor meer info raadpleeg:

Rug- en nekrevalidatie

📞 055 33 67 47

✉️ rugschool@azoudenaarde.be



Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met jouw
suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZO/KIN/1323

Laatst aangepast op 09/12/2020

V.U.: AZ Oudenaarde

Afbeeldingen: www.freepik.com/eigen_foto's