

# Thuisoefeningen Revalidatie chronische pijnpatiënten:

## Inhoud

1. Algemene tips.....	3
1.1. Core stability/ correcte houding: .....	3
1.2. Ademhaling: .....	3
1.3. Herhalingen: .....	3
2. Opwarming:.....	4
2.1. Oefening 1: .....	4
2.2. Oefening 2: .....	4
2.3. Oefening 3: .....	5
2.4. Oefening 4: .....	5
2.5. Oefening 5: .....	5
3. Oefeningen:.....	6
3.1. Zit:.....	6
3.1.1. Knieën heffen: .....	6
3.1.2. Been strekken:.....	6
3.1.3. Bekkenkanteling:.....	7
3.1.4. Armen alternerend strekken: .....	7
3.1.5. Romp draaien: .....	7
3.1.6. Zijwaarts reiken: .....	8
3.1.7. Roei-oefening: .....	8
3.1.8. pijl en boog: .....	9
3.1.9. Pols draaien: .....	9
3.2. Stand:.....	10
3.2.1. Unipodale stand: .....	10
3.2.2. March ter plaatse: .....	10
3.2.3. Tenen hielen stand .....	10
3.2.4. Zijwaarts reiken: .....	10
3.2.5. Draaien romp:.....	10
3.2.6. Voorwaarts afrollen:.....	11
3.2.7. Voorwaartse uitvalspas: .....	11

3.2.8.	Zijwaartse uitvalspas: .....	12
3.2.9.	Squat:.....	12
3.3.	Lig: .....	13
3.3.1.	Bekken kantelen: .....	13
3.3.2.	Kin naar borst: .....	13
3.3.3.	Been strekken:.....	13
3.3.4.	Knie heffen .....	14
3.3.5.	Brug maken: .....	14
3.3.6.	Knieën zijwaarts optrekken: .....	14
3.4.	Oefeningen op handen en knieën:.....	15
3.4.1.	Holle en bolle rug: .....	15
3.4.2.	Superman : .....	15
3.5.	Theraband/handdoek/elastiek.....	16
3.6.	Oefeningen met zitbal .....	17
3.7.	Oefeningen met kleine bal .....	19
3.8.	TRX/ Slingtraining: .....	20
3.9.	Toestellen: .....	21
4.	Contactgegevens: .....	22

Je kan ons steeds contacteren voor meer  
uitleg of toelichting

Veel plezier en succes !

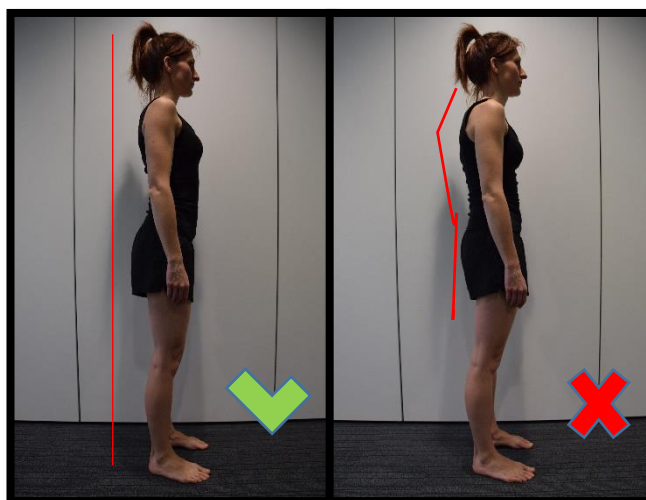


## 1. Algemene tips

- Doe enkel oefeningen waarbij je geen pijn ervaart en waarbij je je eigen grenzen niet overschrijdt, Hou steeds rekening met je belasting en belastbaarheid dit moet steeds in evenwicht zijn
- Begin basic, gradueel opbouwen en steeds een correcte houding nastreven
- Korte opwarming en cooling down zijn een “must”
- Probeer zoveel mogelijk te bewegen (rust roest !)
- Maak er een gewoonte van om dagelijks een wandeling te maken.

### 1.1. Core stability/ correcte houding:

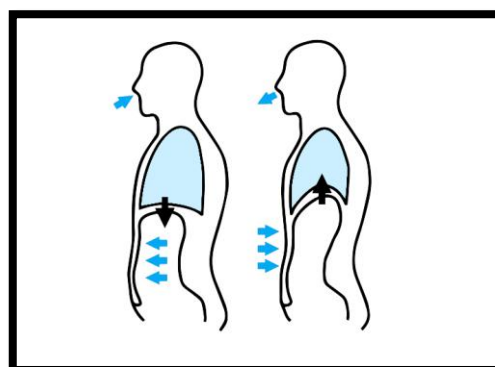
- Neutrale wervelkom
- Contractie Bekkenbodemspieren
- Contractie diepe dwarse buikspieren
- Contractie thoracaal: schouders naar achter en onder trekken
- Contractie cervicaal: nek lang maken (dubbele kin)
- Voeten op heupbreedte
- Lichte knik in de knieën
- Alle gewrichten van het lichaam vallen in hetzelfde vlak



### 1.2. Ademhaling:

Bij elke oefening is het belangrijk om een correcte ademhaling toe te passen. Let goed op wanneer u in en uit ademt en laat een zo diep mogelijke ademhaling toe.

- Bij het kracht zetten adem je met de beweging mee uit.
- Bij de beweging terugbrengen ademt je weer in met de beweging mee



### 1.3. Herhalingen:

- Statisch oefenen: bij veel pijn, indien je lang je oefeningen niet gedaan hebt 10 keer 7 seconden aanhouden
- Dynamisch oefenen: series van 2x10 opbouwend naar 3x10 herhalingen
- Frequentie: Probeer 3x/week te oefenen, zowel enkele rug- als
- Buikspieroefeningen

## 2. Opwarming:

### 2.1. Oefening 1:

- Ga zitten en strek de benen naar voren
- Leun met het bovenlichaam naar voren
- Houd de rug recht en strek de armen zo ver mogelijk naar voren
- Gebruik geen kracht en ontspan zoveel mogelijk
- Duw nu de benen zo ver mogelijk uit elkaar
- Wissel daarna af met het bovenlichaam (recht) naar de rechter- en linker knie te buigen



### 2.2. Oefening 2:

- Bovenlichaam recht houden (zittend of staand)
- Sterk één arm naar voren
- Neem met de andere hand de gestrekte arm bij de elleboog vast
- Trek de gestrekte arm naar het lichaam toe
- Herhaal met de andere arm



## 2.3. Oefening 3:

- Ga naast een muur staan, neem indien nodig steun
- Plaats beide handen tegen de muur en strek één been naar achter
- Hou deze positie 10 tellen vast en wissel dan van been
- Rek beide kuiten een aantal keer



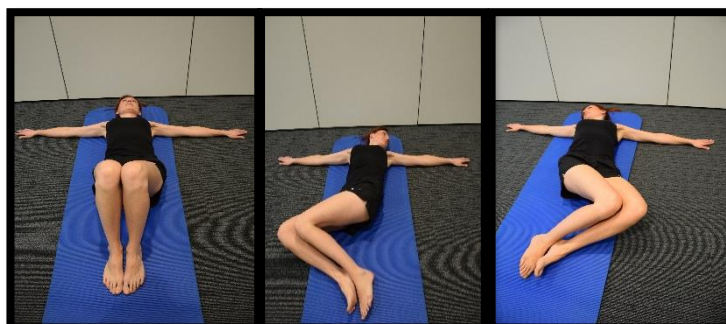
## 2.4. Oefening 4:

- Buig het hoofd naar voren en naar achteren
- Daarna naar links en naar rechts
- Draai het hoofd in cirkelende bewegingen (naar links, achteren, rechts en weer naar voren)
- Herhaal deze oefening in twee richtingen (linksom en rechtsom)



## 2.5. Oefening 5:

- Spreid beide armen in een hoek van 90 graden
- Trek je knieën iets op en laat ze dan rustig naar rechts naar de grond gaan, waarbij je je hoofd naar links draait
- Vervolgens doe je je knieën naar links en je hoofd naar rechts
- Hou de houding even vast en doe beide kanten 5 – 10 keer



## 3. Oefeningen:

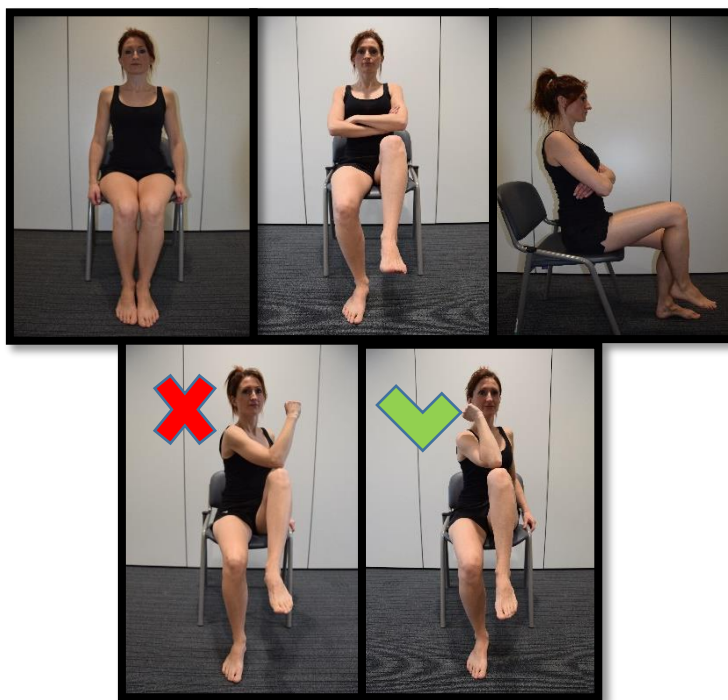
Lichaamsbesef is erg belangrijk tijdens het uitvoeren van de volgende oefeningen. Hoe beter in conditie u bent hoe beter u lichaamsbesef zal worden. Het is aan te raden om in het begin de oefeningen uit te voeren in het bijzijn van een derde, zodat deze steeds u lichaamspositie kan controleren of corrigeren.

### 3.1. Zit:

#### Oefeningen op de stoel:

##### 3.1.1. Knieën heffen:

- Zit los van de rugleuning indien mogelijk
- Hef de knie zo hoog mogelijk op zonder te gaan forceren. Alternierend links en rechts.
- Indien mogelijk verhoog het tempo
- Indien mogelijk beweeg met de armen mee, als het waren al zittend lopen op de stoel.



##### 3.1.2. Been strekken:

- Uitgangshouding idem zoals vorige oefening
- Ipv je knie te heffen ga je nu je been strekken (kniegewricht strekken)
- Hef je been zo hoog mogelijk op
- Strek het been alternerend links en rechts.
- Wanneer het been gestrekt is, trek je de tenen naar je toe.

**De volgende oefeningen kunnen uitgevoerd worden op een stoel of op een trainingsmatje (naargelang wat mogelijk is):**

3.1.3. Bekkenkanteling:

Probeer in zit het bekken afwisselend naar voren en naar achteren te kantelen (beweging die ja maakt alsof je wil recht gaan staan). Maak een holle en bolle rug. Plaats je handen thv het bekken en voel de kantelbeweging.

3.1.4. Armen alternerend strekken:

- Sterk alternerend de linker en rechter arm.
- Ga zo hoog mogelijk zonder te forceren
- Indien je de oefening op het trainingsmatje uitvoert, doe dit dan in kleermakerszit met de voetzolen tegen elkaar.



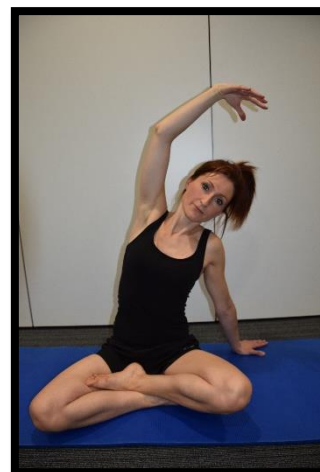
3.1.5. Romp draaien:

- Rechte rug, los van de leuning van de stoel
- Handen voor de borst
- Roteer zo ver mogelijk eens naar links, kom terug in middenpositie en roteer daarna eens naar rechts.
- NIET forceren en roteer zo ver mogelijk wat je lichaam toelaat
- Kijk mee in de richting van de beweging
- Indien kleermakerszit niet mogelijk is, kun je al zittend op de mat met de knieën opgetrokken ook deze oefening uitvoeren.



3.1.6. Zijwaarts reiken:

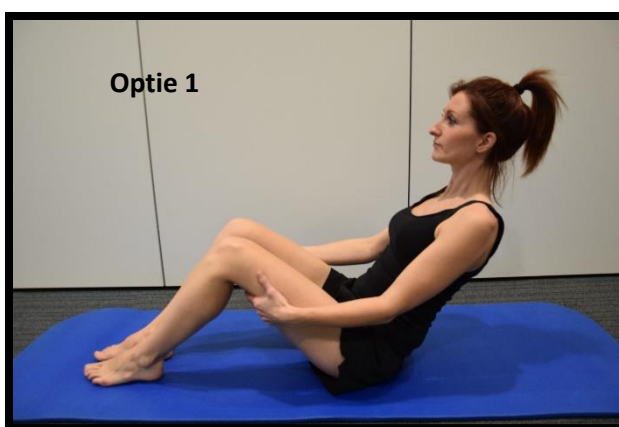
- Reik zo ver je kan, alternerend met rechter en linker arm
- Volg met je romp en hoofd de beweging
- Let op voor overcompenseren
- Plaats je steunende arm thv je heup (niet te ver naar achteren plaatsen)
- Indien kleermakerszit niet mogelijk is, voer deze oefening dan uit op een stoel.



**Volgende oefeningen worden uitgevoerd op een trainingsmatje:**

3.1.7. Roer-oefening:

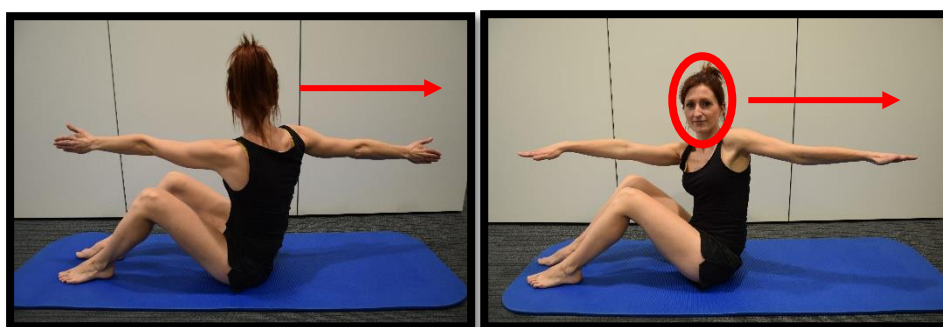
- Neem een zittende houding aan en leun minimaal naar achteren terwijl je steun neemt aan je knieën (foto 1)
- Indien mogelijk ga je steeds meer naar achteren leunen, mits steun te nemen aan de knieën, keer daarna terug naar een neutrale houding
- Indien mogelijk hou je de armen voor je (foto 2)
- Voel de spanning op de buikspieren, hou dit even aan en kom terug tot een neutrale houding.





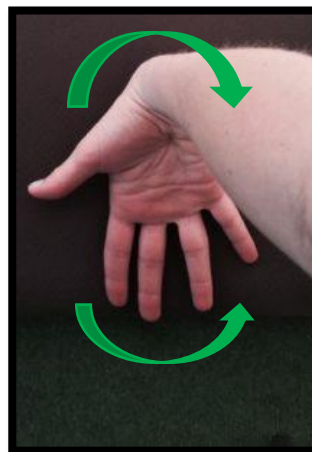
3.1.8. pijl en boog:

- neutrale houding: zit met beide knieën opgetrokken, beide armen vooruit gestrekt met handpalmen naar elkaar toegedraaid
- Reik alternerend met je rechter en linker arm naar achteren. Terwijl je andere arm naar voren wijst. Reik met rechts, kom terug in een neutrale houding en dan pas reiken met links. Doe dit op een rustig tempo.
- Draai zo ver mogelijk uit naar buiten
- Volg met je hoofd de beweging (kijk naar je arm achter je, op de foto is dit niet helemaal correct)
- Hou dit een aantal seconden aan en kom terug in een neutrale houding



3.1.9. Pols draaien:

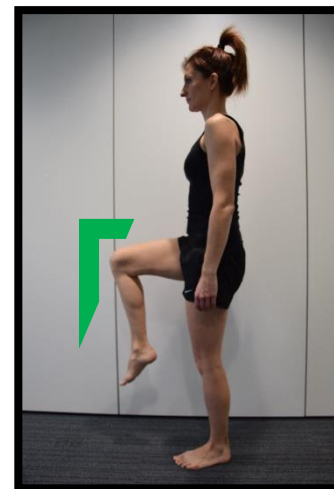
- Neutrale houding: Zit met de beide benen vooruit gestrekt, armen vooruit strekken met de handpalmen naar beneden.
- Draai cirkels vanuit de polsen (1 pols met een keer daarna beide polsen samen). Wijzerzin en tegen wijzerzin.
- Probeer volledige en gelijkmatige cirkels te maken
- Ervaar spanning in de armen.
- Indien mogelijk stop je met de polsen te draaien en probeer je met je handen tot aan de voeten te reiken.



## 3.2. Stand:

### 3.2.1. Unipodale stand:

- Zoek je balans en zoek zelf hoe hoog je been kan opheffen zonder je evenwicht te verliezen.
- Handhaaf een neutrale stand van het bekken en de wervelkolom. Alle gewrichten in 1 vlak.
- Vermijd je knie in slot te brengen (staande been)
- Indien nodig kan men steun nemen aan een stoel of de muur.
- Start met het linker been en hou een 10-tal sec aan, nadien herhaal met het rechter been.
- Kniegewricht 90°



### 3.2.2. March ter plaatse:

- Uitgangshouding is gelijk zoals vorige oefening
- Verhoog nu het tempo en ga ter plaatse stappen
- Hef de rechter knie zo hoog mogelijk en zet terug neer, hef de linker knie zo hoog mogelijk en zet terug neer.

### 3.2.3. Tenen hielen stand

- Verplaats uw gewicht zover mogelijk op de tenen zodat de hielen los komen van de grond en laat uw dan langzaam opnieuw zakken (10x uitvoeren)
- Indien nodig neem steun aan een stoel of de muur
- Optioneel kunt een tennisbal plaatsen thv de enkels en de oefening uitvoeren zonder dat de bal valt
- Verplaats nu je lichaamsgewicht naar de hielen met het behouden van je evenwicht (10x uitvoeren)
- Nu kan je van tenen naar hielen stand gaan in 1 vlotte beweging (10x uitvoeren).



### 3.2.4. Zijwaarts reiken:

- Idem zoals bij oefening 3.1.6. maar deze keer uitvoeren in stand.

### 3.2.5. Draaien romp:

- Idem zoals bij oefening 3.1.5. maar deze keer uitvoeren in stand.

### 3.2.6. Voorwaarts afrollen:

- Vertrek vanuit een correcte staande houding
- Laat de armen voor je hangen en laat je hoofd naar beneden zakken, je wervelkolom volgt de beweging van je hoofd
- Hou het zitvlak op dezelfde lijn als de hielen (zitvlak niet naar achteren steken)
- Ga zo diep mogelijk



### 3.2.7. Voorwaartse uitvalspas:

- Vertrek vanuit een neutrale staande houding
- Doe een voorwaartse uitval pas
- Probeer beide knieën in een positie van 90° te krijgen, hou deze positie enkele seconde aan en ervaar de spanning thv de quadriceps
- Alternerend links en rechts op een rustig tempo, tempo is niet van belang een correcte houding is belangrijk
- Optioneel: strek de armen uit telkens je een voorwaartse uitval maakt.
- Optioneel: gebruik gewichtjes



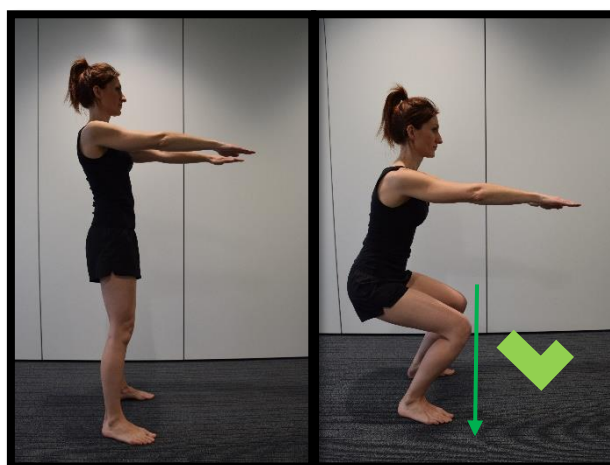
3.2.8. Zijwaartse uitvalspas:

- Vertrek vanuit een neutrale staande houding
- Doe een zijwaartse uitvalspas
- Alternerend links en rechts
- Het been waarmee je uitvalt probeer je in 90° te krijgen in de knie, het ander been strek je zoveel mogelijk
- Ga zo diep mogelijk
- Traag tempo met correcte houding
- Hou de oefening enkele seconden aan.



3.2.9. Squat:

- Vertrek vanuit een neutrale staande houding
- Ga door de knieën, knieën mogen de tenen niet voorbij steken
- Zitvlak goed naar achteren
- Plaats de handen op de heupen
- Optioneel beweeg de armen naar voren tijdens het squaten
- Optioneel gebruik gewichtjes



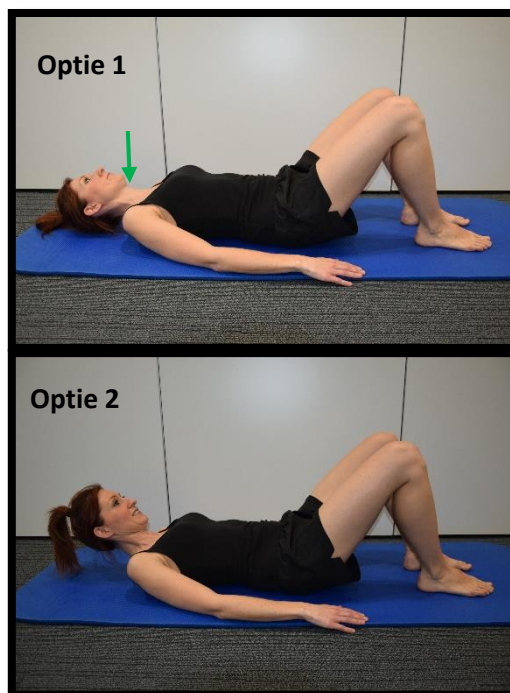
## 3.3. Lig:

### 3.3.1. Bekken kantelen:

- Pelvis in noord,zuid, oost,west. In lig bekken naar voren en achteren kantelen.  
Niet bridgen. Holle/bolle rug.

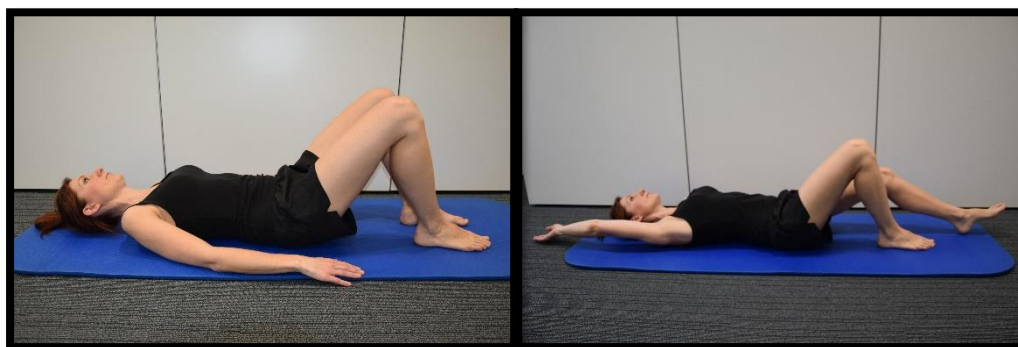
### 3.3.2. Kin naar borst:

- Ruglig met de knieën opgetrokken.
- Armen langs het lichaam
- Optie 1: Breng je kin naar je borstkast (maak een dubbele kin zonder je hoofd op te richten), hou dit 5tal sec aan een keer terug
- Optie 2: maak een dubbele kin en hef je hoofd en de schouders op , hou dit 5tal sec aan en keer terug



### 3.3.3. Been strekken:

- Ruglig met beide knieën opgetrokken
- Strek 1 been uit (voet glijdt over de grond). Afwisselen links en rechts op een rustig tempo
- Optioneel: je tegenovergestelde arm strekt mee uit naar achteren
- Optioneel: in plaats van je voet op de grond te laten glijden hef je het been op en strek je het daarna uit.



#### 3.3.4. Knie heffen

- Ruglig met beide knieën opgetrokken
- Hef 1 knie op (90°) en plaats terug, alternerend linker en rechter knie op een rustig tempo
- Optioneel: wanneer u been in de lucht is voert u draaiende beweging uit met de voet (cirkel)
- Indien dit goed gaat kunt u eens proberen om beide knieën gelijktijdig op te heffen.



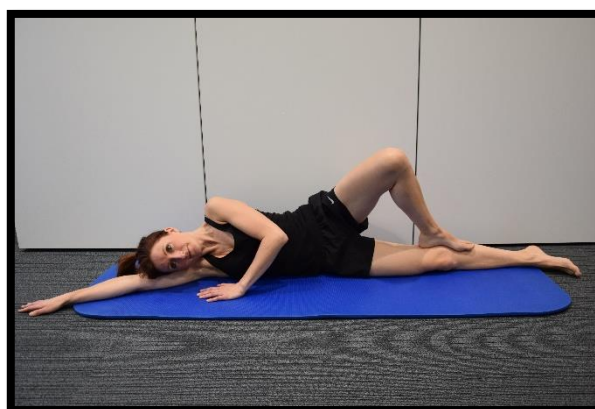
#### 3.3.5. Brug maken:

- Ruglig met beide knieën opgetrokken
- Armen liggen naast het lichaam
- Probeer het bekken op te heffen zo hoog als mogelijk
- Let op de knieën mogen niet naar buiten vallen! Hulpmiddel hiervoor: u kunt een bal plaatsen tussen de knieën



#### 3.3.6. Knieën zijwaarts optrekken:

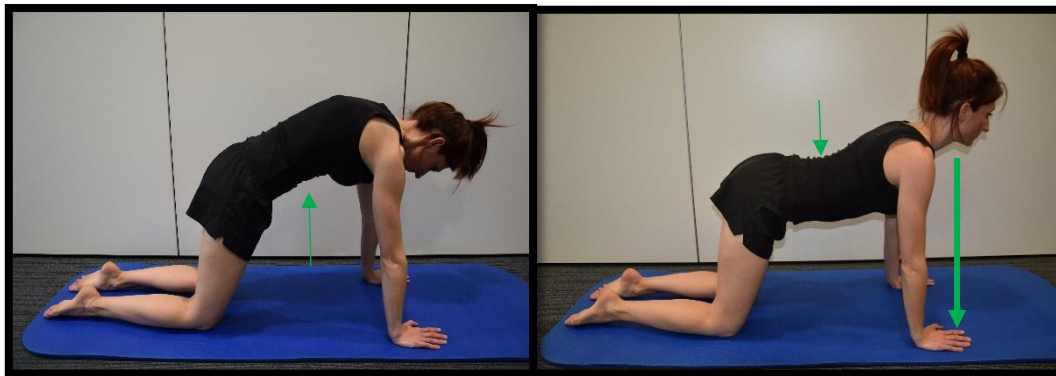
- Zijlig met je arm onder je hoofd gestrekt
- Beide benen zijn gestrekt
- Trekt je bovenste knie op: laat je bovenste voet glijden op je been, zak vervolgens langzaam terug naar beneden
- Hou je knie recht en let op dat hij niet naar voren valt
- Herhaal deze oefening aan de andere zijde.



## 3.4. Oefeningen op handen en knieën:

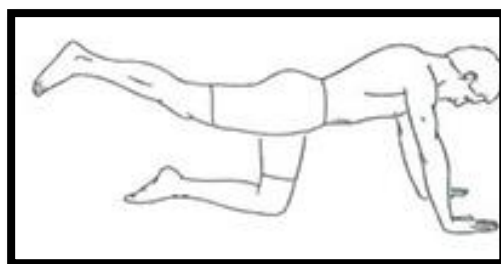
### 3.4.1. Holle en bolle rug:

- Neutrale houding: handen en knieën, handen onder de schouders plaatsen
- Kantel het bekken zodat je een holle en bolle rug vormt



### 3.4.2. Superman :

- Uitgangshouding: handen en knieën
- Begin met eerst één voor één de armen alternerend te strekken zonder dat de benen bewegen
- Daarna hou de armen stil en strek één voor één het been uit naar achteren
- Als dit goed gaat kun je beide bewegingen gaan combineren: linker been strekken en rechter arm uitstrekken en andersom
- Let telkens op je hoofd nek positie
- Om het extra moeilijk te maken kan je ook hierbij gewichtjes gaan gebruiken

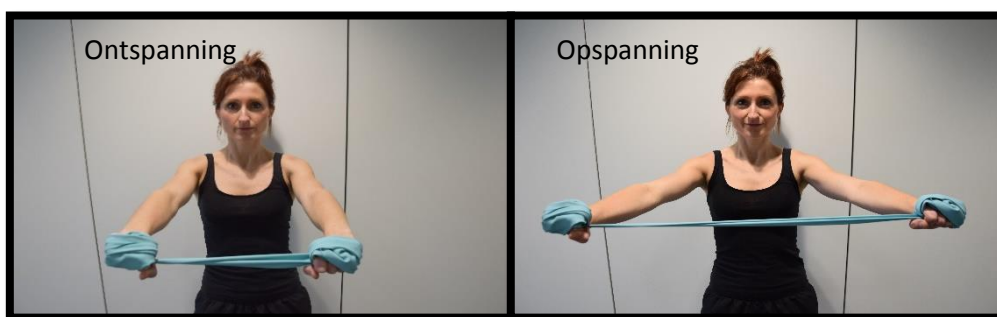


## 3.5. Theraband/handdoek/elastiek

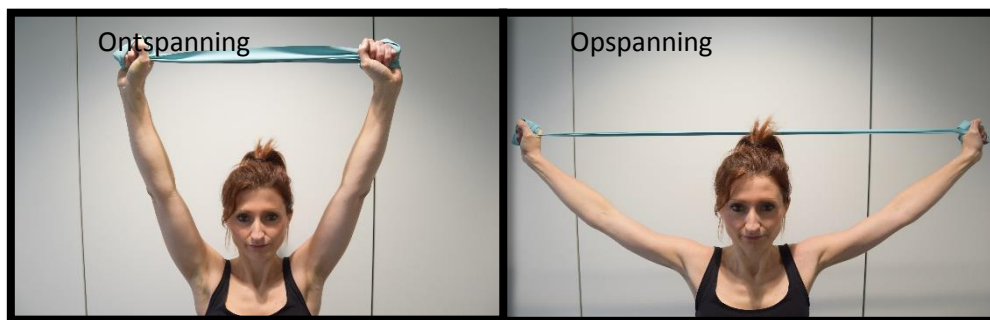
De volgende oefeningen worden telkens voor getoond met een theraband. Indien u dit niet heeft thuis kunnen alle oefeningen uitgevoerd worden met een elastiek of handdoek. Bij alle volgende oefeningen zijn deze aandachtspunten van belang:

- Kies de theraband of elastiek met de gepaste weerstand voor uw fysieke mogelijkheden
- Rek zo ver mogelijk uit wat fysiek mogelijk is voor u
- Voer de oefeningen langzaam uit en handhaaf telkens een correcte uitgangshouding
- Voer de oefening een 5 à 10tal sec uit de spanning aanhouden
- Keer telkens langzaam aan terug en laat de theraband of rekker nooit uit u handen schieten.

### Oefening 1:



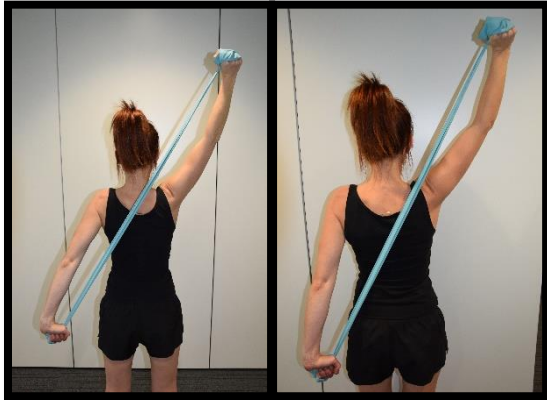
### Oefening 2:



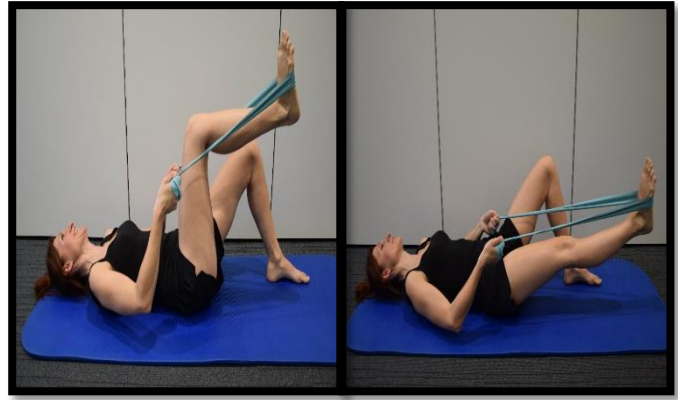
Opm: Rek eerst uit boven het hoofd, indien dit vlot verloopt kan men de rekker lichtjes achter het achterhoofd plaatsen.



Oefening 3:

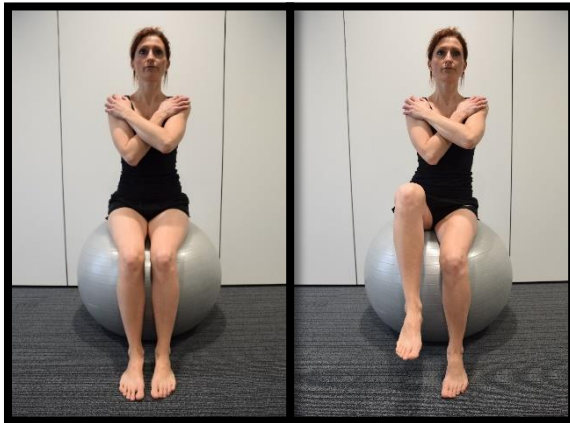


Oefening 4:

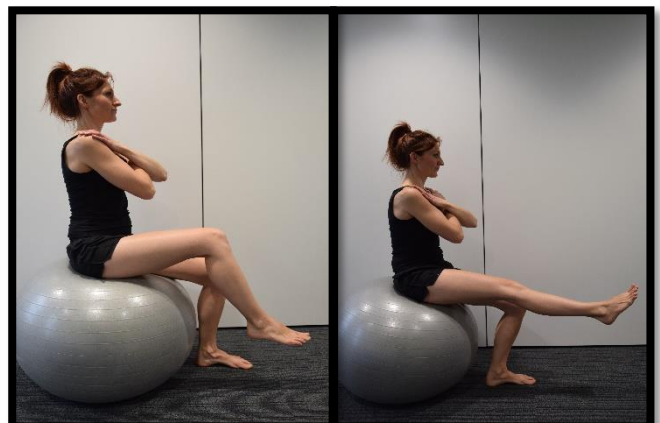


## 3.6. Oefeningen met zitbal

Oefening 1:



Oefening 2



Oefening 3:

Start eerst met: beide benen op de bal en hef het bekken langzaam op. Herhaal dit een aantal keer. Wanneer dit vlot verloopt kan je daarna de oefening uitvoeren zoals op de foto: Hef eerst het bekken op, daarna hef je het rechter been op, plaats je been terug op de bal, zak het bekken tot aan de grond. Herhaal met het ander been. Indien u geen zitbal heeft kan u deze oefening ook uitvoeren in lig met de voeten op een stoel (stoel op goede hoogte).



Oefening 4:

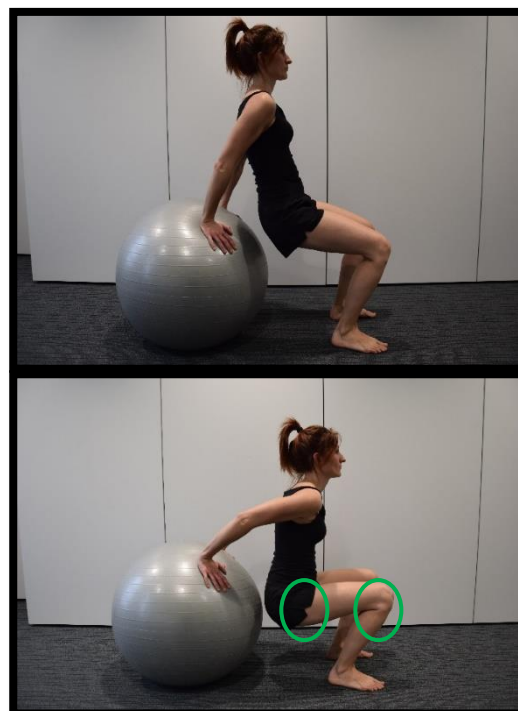


Opm: Indien dit te moeilijk is kan je deze oefening eens uitvoeren zonder bal. BL en OL naar elkaar toebrenge. Daarna kan je deze oefening ook uitvoeren met de zitbal vast te houden maar zonder de bal door te geven aan de benen maar wel de benen en de armen naar elkaar toebrenge.

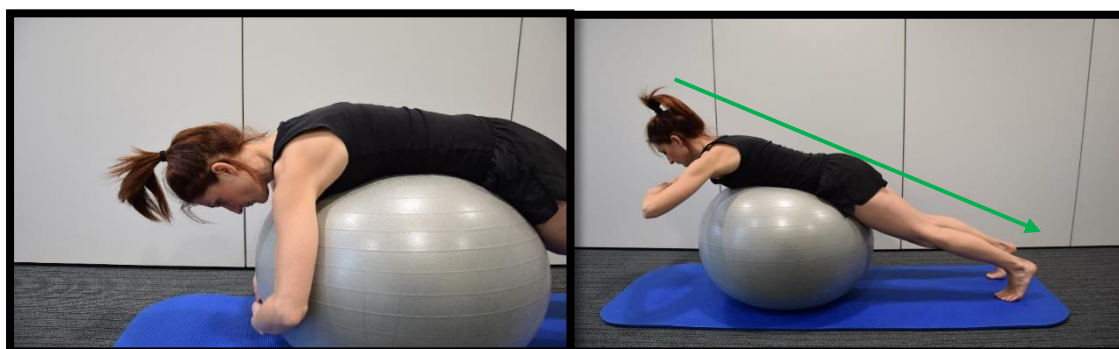
Oefening 5:



Oefening 6:



Oefening 7:



Streef een correcte positie van hoofd-nek. Je lichaam is op 1 lijn. Steun op je tenen. Hef op een rustig tempo je schouders en hoofd omhoog, zo hoog mogelijk wat je fysiek aankan.

## 3.7. Oefeningen met kleine bal

### Oefening 1:

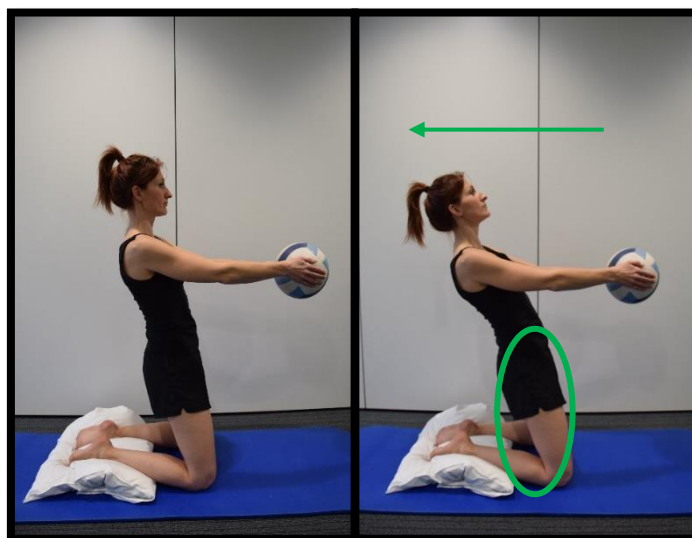
Idem als oefening 3.3.5. maar ditmaal uitvoeren met een bal tussen de knieën. Zet wat druk op de bal (knijp de knieën bij elkaar).



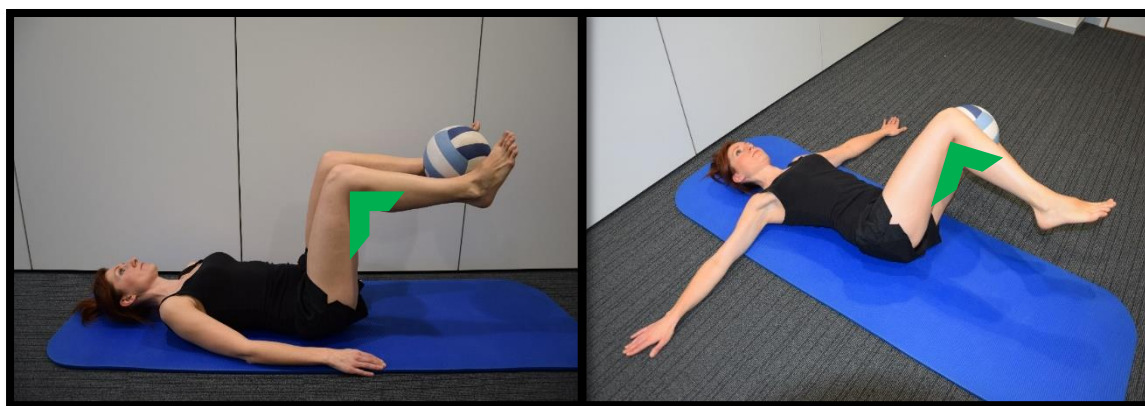
### Oefening 2:

Indien dit te moeilijk is kan u deze oefening perfect uitvoeren zonder bal. Plaats dan de handen thv de heupen.

Let op: bij het uitvoeren van deze oefening is het belangrijk dat u leunt vanuit het bekken en uw quadriceps opspant. Geen holle rug maken.



### Oefening 3:

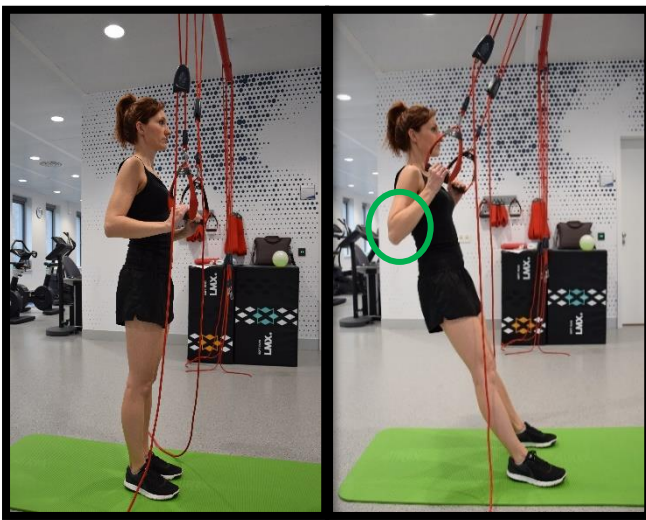


Let op 90° in het kniegewricht. Ga niet overcompenseren, romp recht. Draai in zo ver je lichaam toelaat. Draai naar rechts voel de spanning in de buikspieren en hou deze spanning 5-tal sec aan. Keer terug naar je startpositie en roteer naar de andere zijde. Rustig tempo.

### 3.8. TRX/ Slingtraining:

Mensen die reeds rugschool of onze revalidatiesessies binnen de pijnkliniek hebben gevolgd zullen al deels vertrouwd zijn met de slingtraining. Indien u hiermee nog niet vertrouwd bent is het aan te raden om eerst professioneel advies en les hierover te krijgen. De TRX komt ook voor in onze revalidatiesessies die we aanbieden in het pijncentrum. TRX heeft de mogelijkheid om op een complete manier het lichaam te gaan trainen.

Oefening 1:



Oefening 2:



Oefening 3:



Oefening 4:



## 3.9. Toestellen:

Indien u thuis over fitnessstoestellen beschikt. Raden wij aan om eerst een opwarming te doen van een 15tal min. Voor deze opwarming kunt u de hierboven vermelde oefeningen gebruiken. Na de opwarming kunt u uw fitnessstoestel gebruiken voor een minimum 10min en maximum 20min. Werk met pauzes. Vaak raden wij aan te gaan werken in sessies van 2x10min of 2x5min. Hieronder geven we enkele tips bij de meest voorkomende fitnessstoestellen:

### 3.9.1. Hometrainer:

- Zorg ervoor dat deze op correcte hoogte is ingesteld (zadel thv bekken)
- Zorg ervoor dat een u een correcte rechte houding heeft. Stuur hoog genoeg maar ook niet te hoog.
- Ken uw niveau
- Om te starten raden wij aan om zonder weerstand te rijden (losrijden)
- Werk in sessies van 2x5min of 2x10min
- Kies zelf uw tempo, maar zorg ervoor dat u dit tempo zeker 5 à 10min kunt volhouden
- Doe dit op regelmatige basis zodat u uw tempo gaande weg kunt gaan opbouwen.

### 3.9.2. Loopband:

- Ken uw niveau
- Om te starten raden wij aan om zonder helling te stappen
- Werk in sessies van 2x5min of 2x10min
- Kies zelf uw tempo, maar zorg ervoor dat u dit tempo zeker 5 à 10min kunt volhouden
- Probeer te stappen op de loopband zonder steun te nemen aan het toestel (liever trager stappen dan vlog en steun te moeten nemen)
- Doe dit op regelmatige basis zodat u uw tempo gaande weg kunt gaan opbouwen.

### 3.9.3. Crosstrainer (step):

- Doe dit zonder weerstand
- Indien te zwaar beweeg enkel met de benen zonder de armen
- 2x5min
- Let op voor te grote torsiebewegingen

In de pijnkliniek leggen we meer de focus op de loopband en de hometrainer omdat dit ook activiteiten zijn van het dagelijks leven (wandelen en fietsen).

## 4. Contactgegevens:

Indien u nog vragen heeft of nog extra oefeningen wenst kunt u steeds contact opnemen met:

- Ergotherapeut pijnkliniek Viaene Charlotte: [charlotte.viaene@azdelta.be](mailto:charlotte.viaene@azdelta.be)
- Kinesitherapeut pijnkliniek Dieudonné Annelise: [annelise.dieudonne@azdelta.be](mailto:annelise.dieudonne@azdelta.be)
- Telefoonnummer pijncentrum secretariaat: 051 23 69 12
- Adres MPC: Brugsesteenweg 90 8800 Roeselare