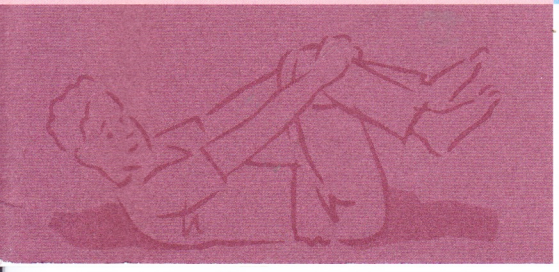
Reumafonds

De ziekte van Bechterew

Thuisoefeningen

B

THUIS OEFEN



Reuma patiëntenbond

lig, zijlig, buiklig,

e- of hielzit, langz

Colofon

Thuisoefeningen, De ziekte van Bechterew, mei 2004

Coördinatie
Commissie M. Bechterew
Reumapatiëntenbond, Amersfoort,
afdeling Marketing & Voorlichting, Reumafonds, Amsterdam

Tekst
BPV Zuid Limburg

Tekstbijdrage
Werkgroep Ergotherapie en Reumatologie (WER)

Vormgeving
Buro Petr van Blokland + Claudia Mens

Druk
Verwey Printing, Mijdrecht

Deze brochure wordt uitgegeven door de Vereniging Nationaal Reumafonds (afgekort tot Reumafonds). Hierin zijn vertegenwoordigd de patiëntenorganisaties en de organisaties van de behandelaars.

Niets van deze uitgave mag vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de afdeling PR & Communicatie van het Reumafonds in Amsterdam.
(c) 2003 Reumafonds, Amsterdam

Deze brochure is gratis aan te vragen bij de Reumalijn
0900 · 20 30 300.

Inhoudsopgave

Inleiding

5 *Ruglig*

10 *Zijlig*

11 *Buiklig*

14 *Kruiphouding*

16 *Knie- of hielzit*

17 *Langzit*

18 *Stand*

Voor meer informatie

20 Organisaties

22 Adressen

Inleiding

Terwille van een betere conditie en een grotere beweeglijkheid is het van groot belang dat mensen met Bechterew regelmatig thuis oefenen.

In deze brochure zijn oefeningen aangegeven die behulpzaam kunnen zijn bij de samenstelling van een dagelijks oefenprogramma. De oefeningen zijn eenvoudig gehouden en zijn uit te voeren zonder (hand)gereedschap. De volgorde is gekozen in samenhang met de uitgangshoudingen waarin geoefend kan worden: ruglig, zijlig, buiklig, kruiphouding, knie- of hielzit, langzitstand.

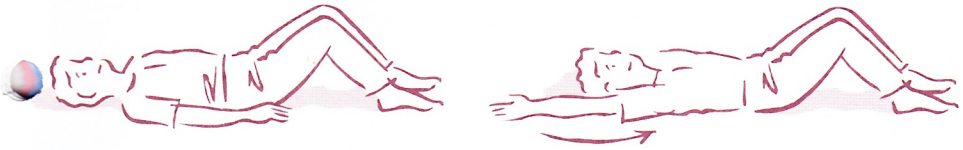
Geadviseerd wordt een half uur per dag te oefenen.

Oefening 1

- Uitgangshouding: ruglig, knieën gebogen en aaneengesloten, handen onder het hoofd, ellebogen tegen de grond.
- Uitvoering: de beide knieën samen ontspannen van links naar rechts bewegen. De knieën blijven aaneengesloten, de schouderlijn blijft onbeweeglijk.
- Doel: rustige mobilisatie van de lage rug.

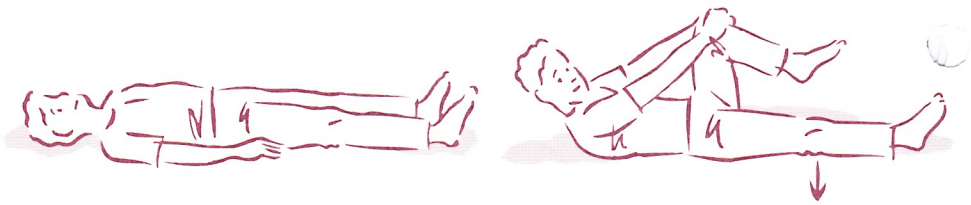
Oefening 2

- Uitgangshouding: ruglig, knieën gebogen, gestrekte armen naast het lichaam.
- Uitvoering: de beide gestrekte armen afwisselend opwaarts en achterwaarts strekken tot de handrug de grond raakt. Eerst zeer traag werken, de armen laten uitzakken, later in hoger tempo wisselen.
- Doel: mobilisatie van de schoudergordel.



Oefening 3

- Uitgangshouding: ruglig, benen gestrekt.
- Uitvoering: buig één knie en breng deze naar de borst met behulp van beide armen. Laat het andere been gestrekt op de grond liggen, de knie plat op de grond. Enkele seconden vasthouden, daarna wisselen.
- Doel: mobilisatie van de heupen in flexierichting.



Oefening 4

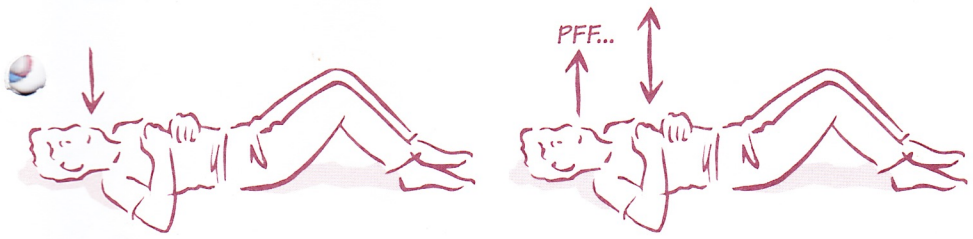
- Uitgangshouding: ruglig, knieën gebogen.
- Uitvoering: breng twee gestrekte armen samen opwaarts en achterwaarts tot de handen de grond raken. Adem hierbij langzaam en diep in. Breng de handen over de grond terug tot tegen het lichaam en adem langzaam uit. Telkens even rusten. Houd de rug aangesloten aan de grond.
- Doel: ademhalingsoefening, tevens rekkingsoefening voor borstspieren.

Oefening 5

- Uitgangshouding: ruglig, benen gestrekt.
- Uitvoering: benen afwisselend buigen en strekken in hoog tempo. Het linkerbeen buigt reeds terwijl het andere strekt. De oefening vaker uitvoeren. Let erop dat knie en onderbeen recht naar de borst toekomen.
- Doel: mobilisatie van de heupen in flexierichting.

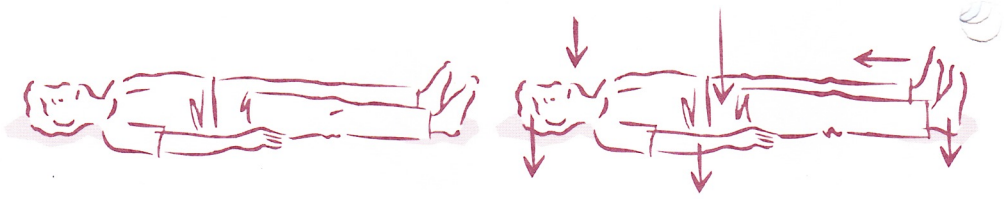
Oefening 6

- Uitgangshouding: ruglig, benen gebogen.
- Uitvoering: adem diep in door de neus, de borst gaat op en neer. De buikwand blijft onbeweeglijk. Controleer dit met je handen. Maximaal vijf maal in- en uit ademen.
- Doel: ademhalingsoefening.



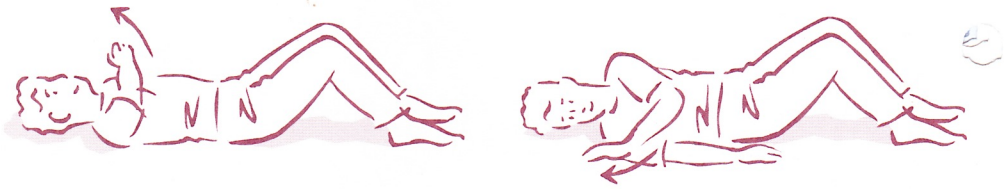
Oefening 7

- Uitgangshouding: ruglig, benen gestrekt.
- Uitvoering: trek de tenen en voeten naar je toe, druk de knieën tegen de grond, span de bilspieren, druk de armen tegen de grond, breng de schouderbladen tegen elkaar, druk het hoofd tegen de grond, de kin intrekken. Deze houding gedurende enkele seconden bewaren.
- Doel: spierversterking van de rugzijde van het lichaam.



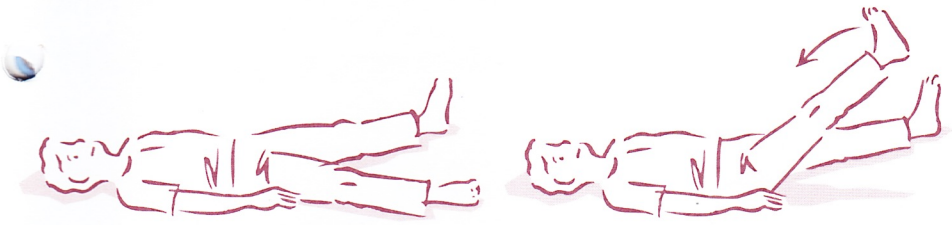
Oefening 8

- Uitgangshouding: ruglig, benen gebogen.
- Uitvoering: breng de rechterhand zover mogelijk naast de linkerschouder en omgekeerd. De romp mag meedraaien. De heupen en knieën blijven echter onbeweeglijk. Zet de voeten hiervoor iets uit elkaar.
- Doel: mobilisatie van de rug.



Oefening 9

- Uitgangshouding: ruglig, benen gespreid, handen langs het lichaam.
- Uitvoering: benen afwisselend gestrekt heffen, tenen naar je toe trekken, de hiel naar binnen draaien.
- Doel: rek van de beenspieren aan de achterzijde, mobilisatie van de heupen.

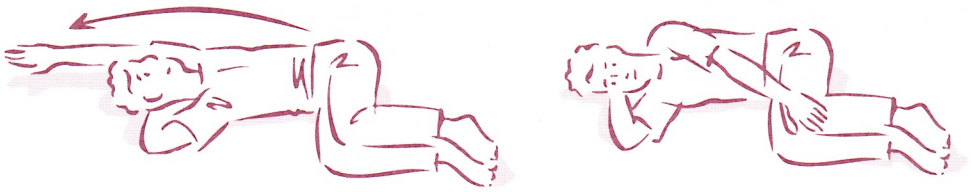


Oefening 10

- Uitgangshouding: ruglig, benen gebogen.
- Uitvoering: strek beide armen tegelijk opwaarts en achterwaarts, strek de benen uit over de grond en adem diep in. Buig de knieën, sla de armen om de knieën en adem volledig uit. Je maakt je dan zo klein mogelijk.
- Doel: strekking en buiging van de wervelkolom. Ademhalingsoefening.

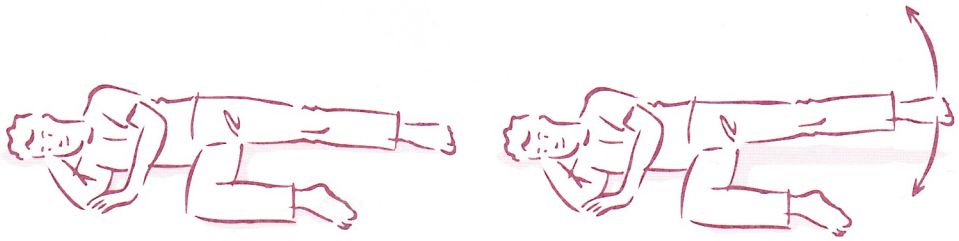
Oefening 11

- Uitgangshouding: zijlig rechts, knieën en heupen zijn negentig graden gebogen, de rechterhand ligt onder het hoofd, de linkerhand ligt op de knieën.
- Uitvoering: hef de linkerhand schuin naar boven en naar achter tot tegen de grond. Adem diep in en volg de beweging met hoofd en romp. Houd de rechterelleboog tegen de grond. Breng de linkerarm terug en adem uit. Daarna zijliglinks voor symmetrische herhaling van de oefening.
- Doel: ademhalingsoefening, ribspreiding, rek van de borstspier.



Oefening 12

- Uitgangshouding: zijlig rechts, rechterknie en -heup zijn gebogen, linkerbeen is gestrekt.
- Uitvoering: zwaai het gestrekte been voorwaarts en zover mogelijk achterwaarts. Houd de rug gestrekt en blijf goed op de zij liggen. Daarna zijlig links voor symmetrische herhaling van de oefening.
- Doel: vergroten van de mobiliteit van de heup.



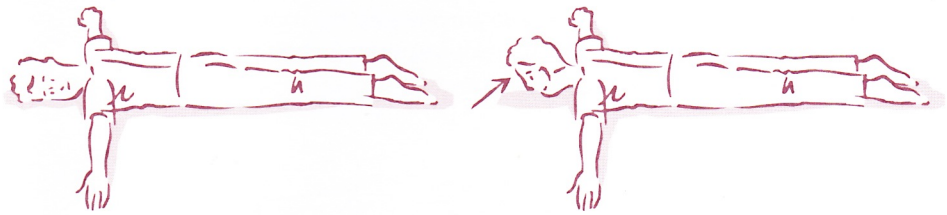
Buiklig

Oefening 13

- Uitgangshouding: buiklig, hoofd zijwaarts, armen langs het lichaam, de duimen wijzen naar buiten.
- Uitvoering: draai het hoofd afwisselend zover mogelijk linksom en rechtsom. De schouders blijven aan de grond.
- Doel: mobilisatie van de halswervelkolom.

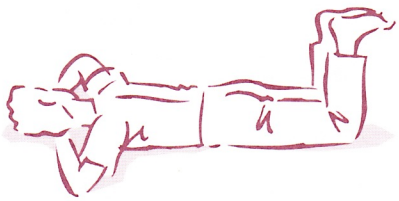
Oefening 14

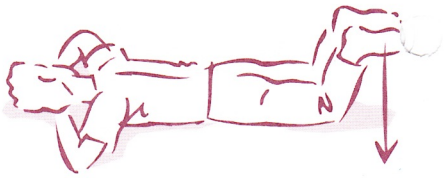
- Uitgangshouding: buiklig, armen zijwaarts gestrekt.
- Uitvoering: hef de armen los van de grond, trek de schouderbladen tegen elkaar, til het hoofd op van de grond.
- Doel: spierversterking van de schouderbladspieren.



Oefening 15

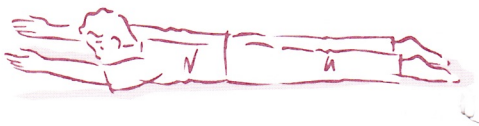
- Uitgangshouding: buiklig, armen gebogen, handen onder het hoofd, knieën gebogen.
- Uitvoering: beide voeten tegelijk van links naar rechts bewegen. Het bekken mag rustig meedraaien, de schouderlijn blijft echter onbeweeglijk.
- Doel: ontspanning en mobilisatie van de lage rug.





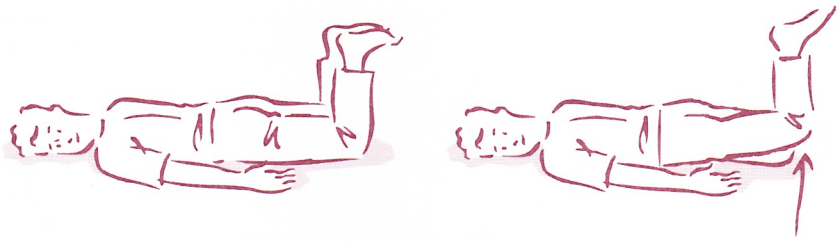
Oefening 16

- Uitgangshouding: buiklig, armen voorwaarts gestrekt.
- Uitvoering: strek armen en benen zover mogelijk uit. Til daarna de armen op en kijk naar je handen.
- Doel: strekking van extremiteiten en wervelkolom.



Oefening 17

- Uitgangshouding: buiklig, armen langs het lichaam, knieën gebogen.
- Uitvoering: hef afwisselend linker- en rechterknie zover mogelijk los van de grond, zonder het bekken te heffen.
- Doel: versterking bilspieren, vergroten van de mobiliteit van de heupen.



Oefening 18

- Uitgangshouding: buiklig, handen langs het lichaam, benen gestrekt.
- Uitvoering: hef de armen en schouders. Breng de armen voor het hoofd en weer terug naast het lichaam zonder de grond te raken. Meerdere malen uitvoeren!
- Doel: strekking van de rugwervels, aanspannen van de rugspieren.

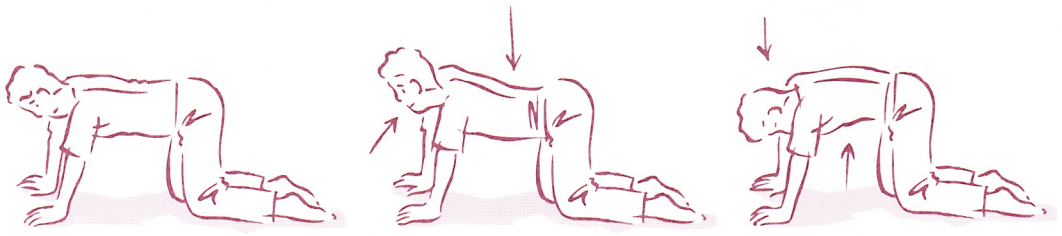
Kruiphouding

Handen- en knieënstand

Opmerking: de handen staan loodrecht onder de schouders, de knieën staan loodrecht onder de heupen, de rug is in de middenpositie.

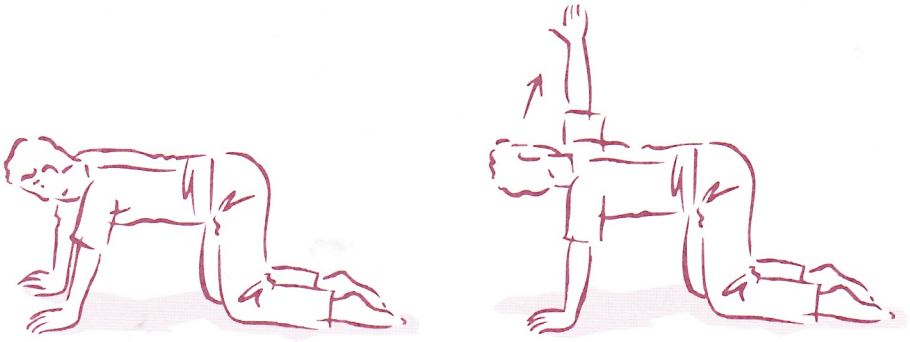
Oefening 19

- Uitgangshouding: kruiphouding.
- Uitvoering: de rug HOL maken, het hoofd in de nek leggen. Goed uitademen. Daarna de rug BOL maken, het hoofd buigen, de kin naar de borst brengen en diep inademen.
- Doel: mobilisatie van de wervelkolom.



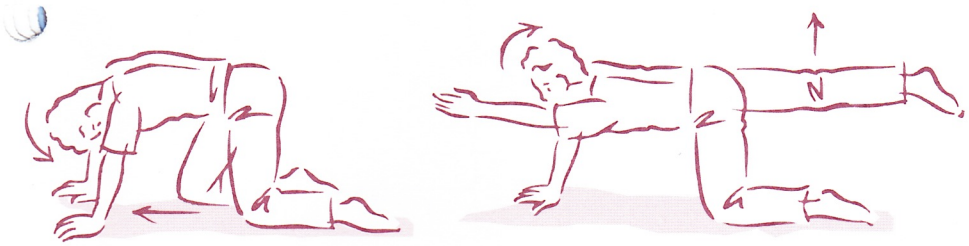
Oefening 20

- Uitgangshouding: kruiphouding.
- Uitvoering: zwaai de rechterarm zijwaarts, opwaarts en plaats weer terug. Idem met de linkerarm. Kijk de hand na, draai het bovenlichaam.
- Doel: mobilisatie van de wervelkolom en rek van de borstspier.



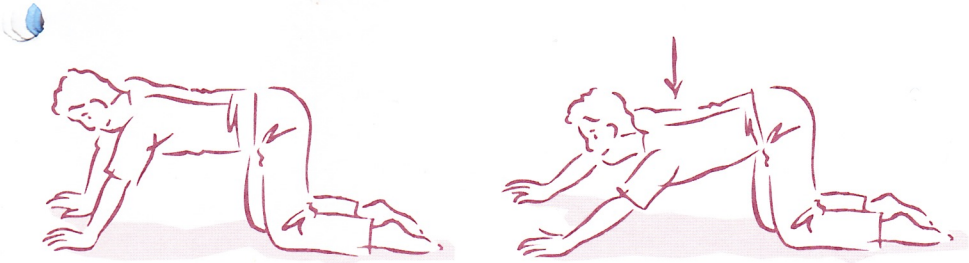
Oefening 21

- Uitgangshouding: kruiphouding.
- Uitvoering: breng een knie naar de neus. Breng het hoofd in de richting van de knie, de rug is bol. Strek het gebogen been zover mogelijk achterwaarts, strek de romp en leg het hoofd in de nek. Idem met het andere been. Strek eventueel de tegenovergestelde arm uit.
- Doel: mobilisatie van de wervelkolom. Versterken van de rug en heupstrekkers.



Oefening 22

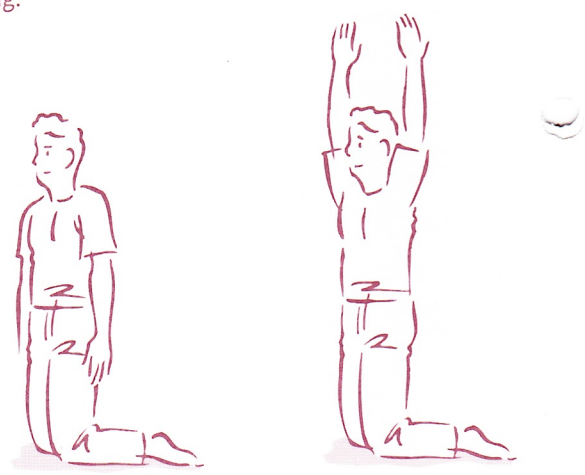
- Uitgangshouding: kruiphouding, maar de handen worden een flink eind voor de schouder geplaatst en worden licht gespreid.
- Uitvoering: de schouders worden loodrecht naar de mat toegebracht. De heupen blijven boven de knieën of iets erachter. De ellebogen blijven gestrekt.
- Doel: mobilisatie van de hoge rug en schoudergordel. Rek van de borst spieren.



Knie- of hielzit

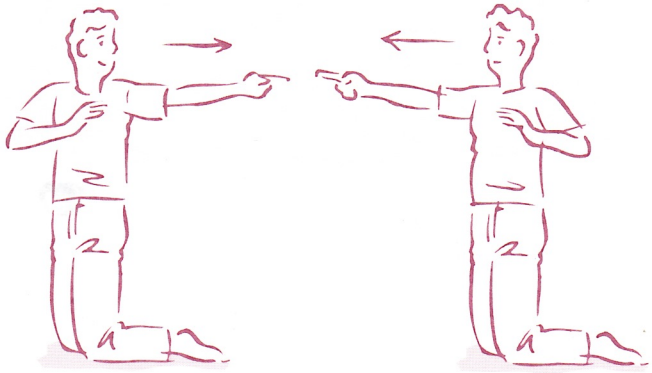
Oefening 23

- Uitgangshouding: kniezit, armen naast het lichaam.
- Uitvoering: hef de twee gestrekte armen schuin opwaarts en strek je volledig uit. Adem diep in. Breng je armen terug en adem uit.
- Doel: ademhalingsoefening/strekkingsoefening van de rug.



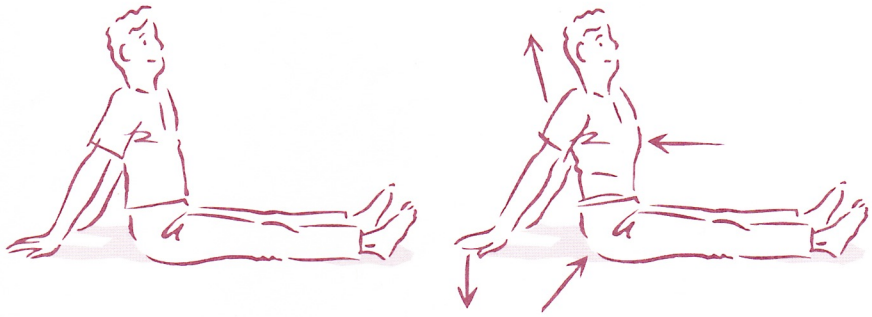
Oefening 24

- Uitgangshouding: kniezit of kniehielzit, armen negentig graden geheven.
- Uitvoering: zwaai beide armen gelijktijdig en samen naar rechts, daarna naar links. Kijk de armen na! Eerst rustig aan, daarna in hoger tempo.
- Doel: mobilisatie van de ruggewervels.



Oefening 25

- Uitgangshouding: langzit, handen gesteund net achter de heupen.
- Uitvoering: adem in, druk de handen tegen de grond, druk de lendenen naar voren, breng de schouderbladen tegen elkaar en druk het hoofd uit de schouders.
- Doel: houdingcorrectie. / Rekoefening

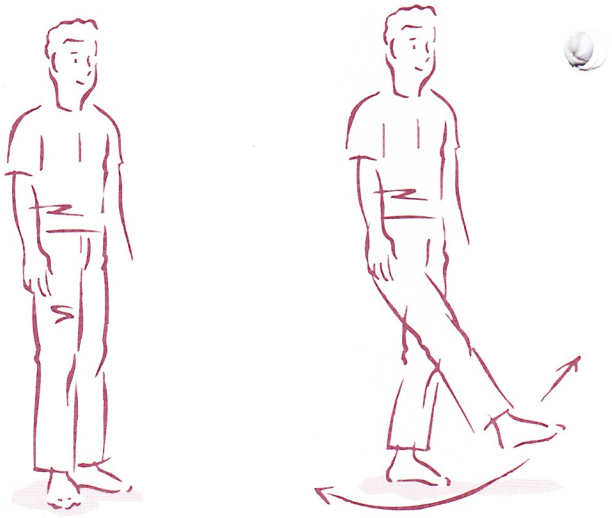


Oefening 26

- Uitgangshouding: langzit, benen gespreid.
- Uitvoering: strek de handen boven het hoofd, breng de romp naar voren en grijp de linkervoet met beide handen. Weer uitstrekken en naar de andere voet buigen. Houd de knieën gestrekt!
- Doel: rek van de langebeenspieren.

Oefening 27

- Uitgangshouding: stand.
- Uitvoering: zwaai het rechterbeen zover mogelijk voorwaarts en zover mogelijk achterwaarts. De romp onbeweeglijk houden. Idem met het linkerbeen. Eventueel ook voor en zijwaarts zwaaien.
- Doel: mobilisatie heupen.



Oefening 28

- Uitgangshouding: stand.
- Uitvoering: buig door de knieën, vorm een "bolletje", adem uit. Strek je vervolgens uit en draai je armen langzaam achterwaarts rond terwijl je inademt.
- Doel: ontspannings-, ademhalings- en strekkingsoefening.

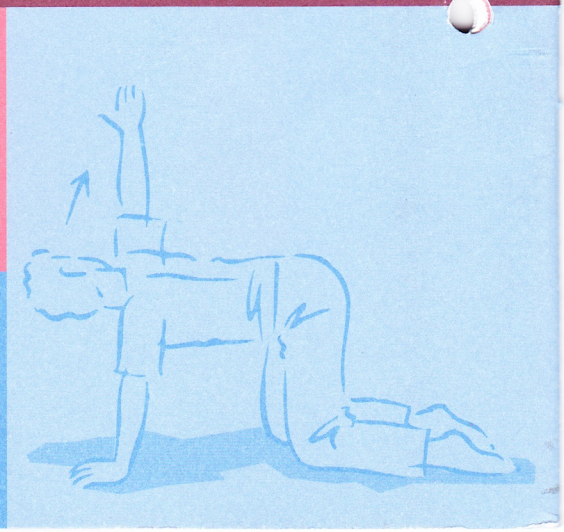
Voor al uw vragen over reuma
maandag t/m vrijdag
10 - 16 uur (€ 0,10 pm)

Reumalijn
0900 · 20 30 300

RF/RPB002-05/04-8/3.000

Ruglig, zijlig, buiklig, kruiphouding,

knie- of hielzit, langzit en stand.



houding
uitvoering
het doel