







## Rekoefeningen in stand.


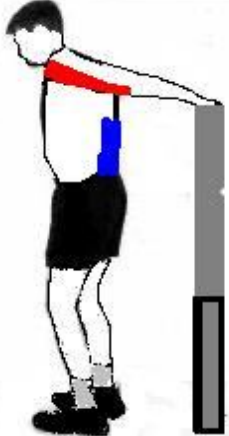
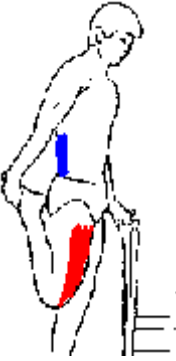
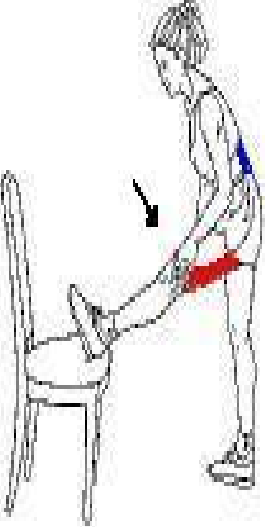

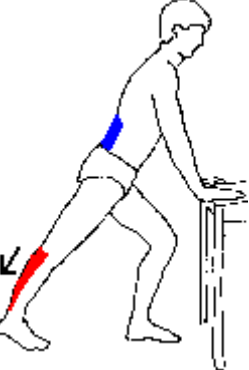
Bij deze oefeningen is er eigenlijk geen sprake van rekken.

Het doel is **vermindering** van de eventuele **spanningsverhoging** in de spiergroep(en) en het **verbeteren van de weefselverschuifbaarheid**.




De uitvoering is zeer rustig. Er mag slechts een lichte reksensatie optreden. Onaangename reacties in het weefsel of in de gewrichten mogen niet optreden. De "rekstand" langdurig vasthouden ( 30-60 seconden ) en niet veren. Rek bij voorkeur na een stevige wandeling of na een oefensessie.

De oefeningen worden zeer rustig uitgevoerd. Er mag slechts een lichte reksensatie optreden. Onaangename reacties in het weefsel of in de gewrichten mogen niet optreden. De "rekstand" langdurig vasthouden ( 30-60 seconden ) en niet veren. Rek bij voorkeur na een stevige wandeling of na een oefensessie.					
Sel.	Oefeningen:	Afbeelding	Sel.	Oefeningen:	Afbeelding
<input type="checkbox"/>	<p>Oefening: <b>1</b> Kenmerk: bidgreep voor <b>Bidgreep voor.</b> Stand. Handen in bidgreep met gestrekte armen voor het lichaam. Armen voor strekken. Handen naar buiten draaien, handpalmen wijzen naar buiten. Schouders naar voren, schouderbladen uit elkaar. Voel de rek aan de binnenzijde van de onderarm. Wek geen pijn op rond de polsen opwekken.</p> <p>Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel</p>		<input type="checkbox"/>	<p>Oefening: <b>2</b> Kenmerk: bidgreep achter <b>Bidgreep achter.</b> Stand. Handen in bidgreep achter het lichaam. Armen naar achteren en omhoog brengen. Schouders naar achteren en schouderbladen naar elkaar toe. Voel de rek aan de buitenzijde van de onderarmen. Geen pijn opwekken rond de polsen. Schoudergewrichten niet forceren door te ver naar achteren te trekken.</p> <p>Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel</p>	
<input type="checkbox"/>	<p>Oefening: <b>3</b> Kenmerk: interscapulair <b>Tussen schouderbladen.</b> Stand. De elleboog met de andere hand aan de onderzijde vastpakken. Elleboog tot schouderhoogte brengen. Schouderblad en schouder naar voren brengen. Vervolgens arm voor het lichaam langs naar de andere zijde trekken. Voel de rek aan de binnenzijde van het schouderblad. Hierbij arm niet tegen het lichaam drukken en geen pijn oproepen rond het schoudergewricht.</p> <p>Aantal: <b>1</b> herhalingen</p>		<input type="checkbox"/>	<p>Oefening: <b>4</b> Kenmerk: triceps <b>Triceps.</b> Stand. Vingers van een hand op dezelfde schouder leggen. Andere hand tegen de elleboog plaatsen. De elleboogspunt naar achteren duwen en richting het oor drukken. Voel de rek aan de onderzijde van de bovenarm. Hierbij geen pijn opwekken rond het schoudergewricht.</p> <p>Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel</p>	

# Fysiotherapie van Gerven

<p>Duur oef.: <b>30</b> tel</p> <p><input type="checkbox"/> Oefening: <b>5</b> Kenmerk: borstspier <b>Borstspier.</b> Stand met arm als haak tegen de muur. Aan deze kant voet naar voren plaatsen. Lichaamsgewicht naar voren verplaatsen. Borstbeen naar voren brengen. Voel de rek in de borstspier. Hierbij geen pijn oproepen rond het schoudergewricht. De rug recht houden.</p> <p>Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel</p>		<p><input type="checkbox"/> Oefening: <b>6</b> Kenmerk: biceps <b>Biceps.</b> Stand. Een arm naar achteren brengen met de hand met palmzijde op verhoging geplaatst ( kast e.d). An deze zijde de voet naar voren zetten. Door de knieën zakken. Voel de rek aan de voorzijde van de bovenarm. Hierbij mag geen pijn rek rond schoudergewricht optreden. Rug recht houden.</p> <p>Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel</p>	
<p><input type="checkbox"/> Oefening: <b>7</b> Kenmerk: quadriceps <b>Quadriceps.</b> Stand. Voet boven de enkel vastpakken. Knie van het opgetrokken been onder het lichaam door naar achteren trekken. Voel de rek aan de voorzijde van het bovenbeen. De rug recht houden en kijk naar de voet op de grond.</p> <p>Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel</p>		<p><input type="checkbox"/> Oefening: <b>8</b> Kenmerk: hamstrings <b>Hamstrings.</b> Stand voor tafel, stoel of wandrek. Hak geplaatst op deze verhoging. Knie gebogen. Knie geleidelijk strekken bij behoud van een rechte rug. Voel de rek aan de achterzijde van het bovenbeen. Eventueel met behoud van een rechte rug vooroverbuigen of de knie van het standbeen buigen.</p> <p>Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel</p>	
<p><input type="checkbox"/> Oefening: <b>9</b> Kenmerk: adductoren <b>Adductoren.</b> Stand. Been gestrekt zijwaarts op een stoel. Buig het bovenlichaam zijwaarts naar het been toe. Voel deek aan de binnenzijde van het bovenbeen. Buig niet te ver naar het been. Buig eventueel het steunbeen om toch rek op te wekken.</p> <p>Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel</p>		<p><input type="checkbox"/> Oefening: <b>10</b> Kenmerk: kuit <b>Kuit.</b> Stand met de handen tegen de muur. Een been naar achteren plaatsen. De voorvoet op de grond zetten. Breng het lichaamsgewicht op het voorste been en duw de hak van het achterste been naar de grond. Voel de rek aan de achtezijde van het onderbeen.</p> <p>Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel</p>	

# Fysiotherapie van Gerven

<input type="checkbox"/> Oefening: <b>11</b> Kenmerk: trapezius <b>Trapezius.</b> Stand. Hoofd licht zijwaarts instellen. Deze stand vastzetten met een hand over het hoofd. Schouder en arm langs het lichaam naar de grond bewegen. Voel de rek aan de zijkant van het hoofd. Denk aan licht rekken. Houd de nek lang (kruin in de lucht).  Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel		<input type="checkbox"/> Oefening: <b>12</b> Kenmerk: levator <b>Levator.</b> Hoofd met de neus richting de oksel instellen. Deze stand vastzetten met een hand over het hoofd. Schouder en arm naar achteren en naar beneden bewegen. Voel de rek aan de achter/zijkant van het hoofd. Denk aan licht rekken.  Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel	
<input type="checkbox"/> Oefening: <b>13</b> Kenmerk: achterhoofd <b>Achterhoofd.</b> Stand. Nek lang. Kruin richting het plafond. Hand over het hoofd. Hoofd in lichte knik voorover brengen. Voel de rek rond het achterhoofd. De rug recht houden.  Aantal: <b>1</b> herhalingen Duur oef.: <b>30</b> tel			
Bron			