

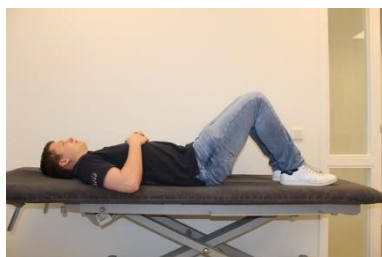


Top Health Groep



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Bekken achter over kantelen – liggend op de rug

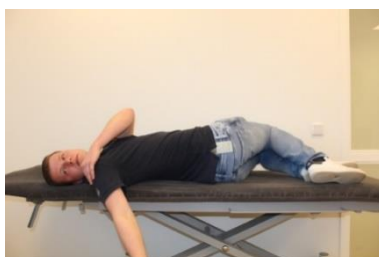
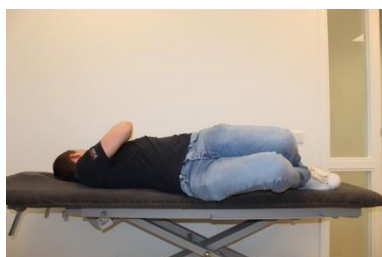


UGH  
Beweging  
Dosering

Ruglig met opgetrokken knieën  
Rug in de bank drukken

---

## Rug draaien naar links en rechts – liggend op de rug



UGH  
Beweging  
Dosering

Ruglig met opgetrokken knieën  
Knieën draaien naar rechts en  
Schouders naar links, vervolgens knieën draaien naar links en schouders naar rechts

---

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Rug maximaal draaien naar links – liggend op de rug



UGH  
Beweging  
Dosering

Ruglig met opgetrokken knieën  
De linker knie draait over het rechter been en Schouders maximaal naar links

---

## Rug maximaal draaien naar rechts – liggend op de rug



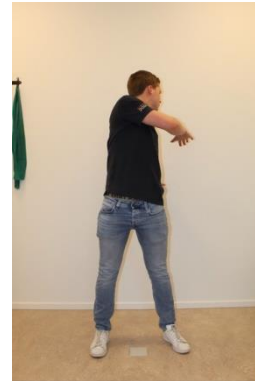
UGH  
Beweging  
Dosering

Ruglig met opgetrokken knieën  
De rechter knie draait over het linker been en schouders maximaal naar rechts

---

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Draaien en strekken met de rug naar links en naar rechts – staand



RECHTS \_\_\_\_\_ NEUTRAAL \_\_\_\_\_ LINKS

UGH  
Beweging  
Dosering

Stand met voeten iets uit elkaar  
Draaien en strekken naar rechts en naar links

---

## Mobiliseren heupbuiging en bekken



RECHTS \_\_\_\_\_ LINKS

UGH  
Beweging  
Dosering

Ruglig met knieën gestrekt  
Afwisselend linker en rechter knie optrekken naar de borst, ander been gestrekt in de onderlaag drukken

---

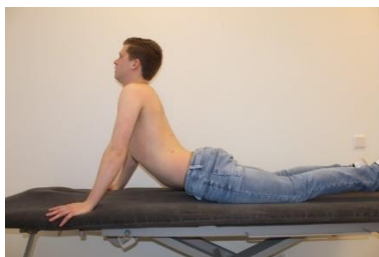
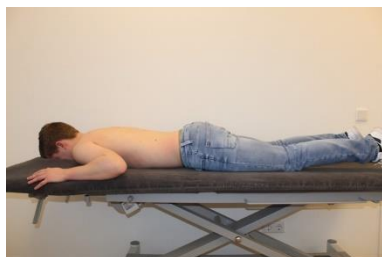


Top Health Groep



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Maximaal strekken van de lage rug – liggend op de buik



McKenzie – Extension – Posterior Derangement

UGH	Liggend op Buik met handen naast de schouders
Beweging	Opdrukken tot MAXIMAAL gestrekt; buik naar bank laten hangen
Dosering	

---

## Maximaal strekken van de lage rug – liggend op de buik



McKenzie – Extension – Posterior Derangement

UGH	Liggend op de buik gesteund op beide ellebogen
Beweging	In deze houding blijven liggen; maximaal gestrekte rug
Dosering	

---

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

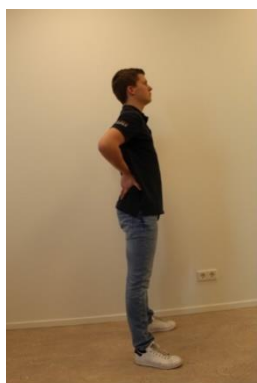


Top Health Groep



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

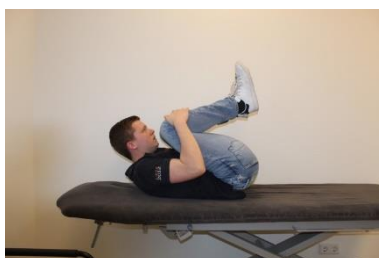
## Maximaal strekken van de lage rug – staand



McKenzie – Extension – Posterior Derangement

UGH Stand met handen in de rug  
Beweging Maximaal strekken van de rug  
Dosering \_\_\_\_\_

## Maximaal buigen van de lage rug – liggend op de rug



McKenzie – Flexion – Anterior Derangement

UGH Ruglig met knieën opgetrokken  
Beweging Beide knieën maximaal optrekken naar de borst en terug  
Dosering \_\_\_\_\_

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Maximaal zijwaarts van bekken naar rechts – staand



McKenzie – Lateral Deviation – Posterior Derangement

UGH Stand met rechter arm langs romp; rechter arm steunt met elleboog net boven de bekkenkam tegen muur; de linker hand staat in de zij  
 Beweging Duw met linker hand het bekken naar rechts  
 Dosering \_\_\_\_\_

## Bekken kantelen – liggend op de rug

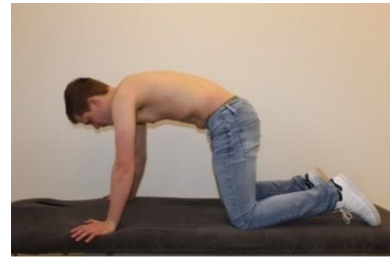


Bekken VOOROVER \_\_\_\_\_ NEUTRAAL \_\_\_\_\_ ACHTEROVER

UGH Ruglig met knieën opgetrokken  
 Beweging Bekken voorover kantelen (holle rug); Bekken achteroverkantelen (bolle rug)  
 Dosering \_\_\_\_\_

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Bekken kantelen – hand- en kniestand



Bekken VOOROVER \_\_\_\_\_ NEUTRAAL \_\_\_\_\_ Bekken ACHTEROVER

UGH

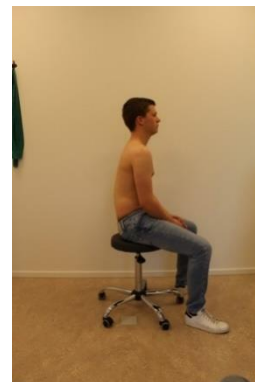
Hand- en Kniestand

Beweging

Bekken voorover kantelen (holle rug); Bekken achterover kantelen (bolle rug)

Dosering

## Bekken kantelen – Zittend



Bekken VOOROVER \_\_\_\_\_ NEUTRAAL \_\_\_\_\_ ACHTEROVER

UGH

Zit op een kruk

Beweging

Bekken voorover kantelen (holle rug); Bekken achterover kantelen (bolle rug)

Dosering

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Bekken zijwaarts kantelen – liggend op de rug



Bekken Rechts Optrekken \_\_\_\_\_ NEUTRAAL \_\_\_\_\_ Bekken Links Optrekken

UGH                      Ruglig met de benen gestrekt  
 Beweging              Bekken zijwaarts optrekken rechts afwisselend met bekken zijwaarts links optrekken

Dosering \_\_\_\_\_

## Rekken van spieren aan binnenkant van bovenbenen/ontspannen structuren SI



UGH                      Ruglig met opgetrokken knieën, voetzolen aan elkaar  
 Beweging              Opgetrokken knieën uit elkaar laten gaan

Dosering \_\_\_\_\_



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Rekken schuine bilspier – liggend op de rug



UGH	Ruglig
Beweging	Rechter knie optrekken naar de linker schouder, en de enkel naar binnen bewegen (heup exorotatie)
Dosering	_____

## 3-dimensionale buigbewegingen van bekken - staand



UGH	Stand
Beweging	Kantel het bekken <b>achterover</b> en trek/til tegelijkertijd het rechter bekken op. Daarbij komt de rechter hiel iets van de grond; 3-D rechts buigbeweging voor LWK, ingezet van onder uit
Dosering	_____
NB	Idem oefening maar nu linker bekken optrekken; 3-D links buigbeweging

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

### 3-dimensionale strekbeweging van bekken - staand



UGH  
Beweging

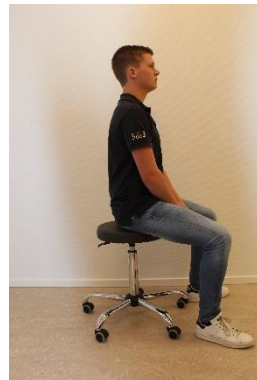
Stand  
Kantel het bekken **voorover** en trek/til tegelijkertijd het rechter bekken op. Daarbij komt de rechter hiel iets van de grond; 3-D rechts strekbeweging voor LWK, ingezet van onder uit

Dosering  
NB

---

Idem oefening maar nu linker bekken optrekken; 3-D links strekbeweging

### Buigen van de rug in zit



Uitgangshouding  
Beweging

Zit op stoel  
De rug rolt af, beginnend met het hoofd, bovenrug en lage rug, in die volgorde, met de handen/armen gesteund en glijdend langs de binnenzijde van de bovenbenen, met handen naar de grond; kort moment ontspannen voorover hangen, om vervolgens de tegengestelde beweging te maken, terug naar de rechtop zittende positie

Dosering  
Indicatie

---

Wanneer bij buigen geen echte beweging wordt gemaakt van de rug; wanneer de benodigde ontspanning in de beweging ontbreekt.

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

### 3-dimensionaal buigen van de rug in zit



Uitgangshouding  
Beweging

Zit op stoel, met beide handen op de rechter knie  
Buig en draai voorover met de romp met de neus naar de rechter knie; 3-D Flexie rechts beweging van de LWK

Dosering  
NB

---

Idem oefening maar nu met de handen op de linker knie; 3-D Flexie links beweging van de LWK

### 3-dimensionaal strekken van de lage rug in zit



Uitgangshouding  
Beweging

Zit op rand van tafel of een kruk met vaste poten; handen op de bekkenkam (crista iliaca) plaatsen  
Kantel het bekken voorover en trek/til tegelijkertijd de rechter bil op. 3-D strekking rechts voor de lage rug, ingezet vanuit onder

Dosering  
NB

---

Idem oefening maar nu linker bil optrekken/tillen; 3-D Strekking links



Top Health Groep



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## 3-dimensionaal buigen van de lage rug in zit



Uitgangshouding

Zit op rand van tafel of een kruk met vaste poten; handen op de bekkenkam (crista iliaca) plaatsen

Beweging

Kantel het bekken achterover en trek/til tegelijkertijd de rechter bil op. 3-D Flexie rechts beweging voor LWK, ingezet vanuit caudaal

Dosering

NB

---

Idem oefening maar nu de linker bil optrekken/tillen; 3-D Flexie links

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!