

## **STABILISERENDE OEFENINGEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP.**

### **A. RUGLIGGING (ADL)**

1. Rugligging, (knieën gebogen) dwarse buikspieren aanspannen door de onderbuik ter hoogte van de bikinilijn in te trekken zonder de stand v/d rug te veranderen. De kracht waarmee u aanspant is een  $\frac{1}{4}$  van maximaal. Er ontstaat dan een combinatie van dwarse buik en rugspieractiviteit. Er mag geen kanteling v/h bekken ontstaan, zodat de normale stand ( licht holle rug) blijft gehandhaafd en de vormsluiting v/h SIG zo optimaal mogelijk blijft.
2. Indien het niet mogelijk is de dwarse buikspieren allen aan te spannen zonder de bovenbuik in te trekken duw dan de bovenbuik naar buiten en trek tegelijkertijd de onderbuik in.
3. Doe oefening 1 terwijl u rustig uitademt.
4. Oefening 1 uitbreiden door 2 armen in het bed te drukken. Oefening 5 sec. vast houden. Er ontstaat tevens activiteit v/d latissimus dorsi en schuine buikspieren.
5. Oefening 1 en 2 uitbreiden door te laten voelen dat met het aanspannen het makkelijker is om de benen op te trekken. Dit kan met 2 benen tegelijk symmetrisch of één voor één. Dit is afhankelijk van uw voorkeur.
6. Wissel deze oefeningen af met ontspanning door met opgetrokken benen beide knieën rustig te spreiden en in een ontspannen stand op de onderlaag te laten rusten. Eventueel de knieën ondersteunen met een aan iedere zijde een kussentje . Bij het sluiten van de benen eerst de onderbuik intrekken ( Oef A 1)
7. Oefening 1 combineren met omdraaien in bed door met de arm schuin naar boven en naar de te draaien zijde reiken. De arm welke onder komt naar boven doen zodat je daar niet op komt te liggen.
8. Zijligging, (eventueel een kussen tussen de knieën) eerst stabiliseren door oefening 1 uit te voeren en dan de bovenste arm in het bed duwen (schuine buikspieren en schouderpijpen).5 sec. vasthouden.
9. Oefening 5 combineren met terug draaien naar rugligging door tevens de onderste bovenarm in het matras te duwen. 5 sec.
10. Oefening 1, 2 en 4 combineren met tot zit komen uit rugligging. Het onderste been kan ondersteund worden met het bovenste been door de enkels te kruisen. Het bovenlichaam opduwen met de bovenste hand en de elleboog v/d onderste arm terwijl de benen gelijkmatig naar beneden gaan.
11. Gaan staan door oefening 1 uit te voeren en beide voeten in de grond te duwen en de handen in het bed of op de armleuningen te duwen om te voelen of alles is aangespannen ( dwarse buik, multifidus, glutei en latissimus) dan opstaan met een gestrekte en iets holle rug.
12. Rugligging, knieën gebogen, onderbuik intrekken en rustig met een arm heen en weer bewegen van links naar rechts voor de borst. Ondertussen de romp stabiel houden.
13. Oef. 9 kan ook met twee armen makkelijk door de armen tegelijk naar buiten en naar binnen, moeilijk door de armen tegelijk naar links en naar rechts te bewegen. Bij de moeilijke variant ga je meer heen en weer. Doe het eerst langzaam en maak een kleine beweging.

## **B. LIG TONISERENDE OEFENTHERAPIE**

1. Rugligging zoals bij oef. A 1. Eerst stabiliseren en dan handen of ellebogen en de voeten in het matras duwen. Alles zonder de kromming van de LWK te veranderen. Er ontstaat de neiging een bruggetje te maken waarbij de billen en de lwk van het bed opgetild worden.
2. Rugligging knieën gebogen, handen tegen de bovenbenen en de handen tegen de benen drukken terwijl je de rug niet van stand laat veranderen (dus recht houden en niet bol laten worden)
3. Indien iets meer belasting mogelijk is kunnen heel licht de dwarse buikspieren geoefend worden. In rugligging eerst goed stabiliseren, de handen in de zij en gelijk controleren of de stabilisatie gehandhaafd blijft. Nu één schouder en het hoofd optillen. Het andere schouderblad blijft op de grond (op het bed) liggen. Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met een hand laag in de nek en de andere arm naar het plafond.
4. Zijligging met de benen gebogen. Eerst de onderbuik intrekken en dan een knie heffen zonder de stand van het bekken te veranderen. Idem op de andere zijde

## **C. ZIT**

1. Zit op een stoel voor de deurknop met gezicht naar de deur. Begin met de rug tegen de leuning. Eerst stabiliseren (oef A 1) dan de dynaband in 2 handen nemen en 2 armen gestrekt naar achteren halen tot naast de billen en weer terug tot halverwege de bovenbenen. Dit herhalen in series van 15 maal met opbouw van 1 x 15 tot maximaal 3 x 15 . Bij het trekken de handen voor met de duimen naar boven en achter de duimen naar beneden.
2. Zit met het gezicht naar de deur, de dynaband iets korter vastpakken. Eerst stabiliseren en dan met gebogen armen de ellebogen naar achteren trekken tot net achter de schouders. Let op, de ellebogen niet te hoog en de schouders ontspannen laag houden.
3. Zit met een zijde naar de deur ( minimaal één armlengte v/d deur af ) en de dynaband in de arm welke het dichtst bij de deur is. Eerste stabiliseren (oef A 1) dan de arm recht zijwaarts naar de romp trekken terwijl de romp volledig stil blijft en niet zijwaarts buigt . Dit herhalen in series van 15 x tot maximaal 3 x 15.
4. Oefening 2 maar dan de andere zijde.
5. Zit met de rug tegen de leuning en de rug naar de deur precies midden voor het punt waar de dynaband vast zit. De handen zijn naast de oren met in iedere hand een uiteinde v/d band. Eerst stabiliseren (oef A 1) dan 2 armen tegelijk schuin naar voren bewegen terwijl de ellebogen tegelijk strekken. Dit herhalen in series van 15 x tot maximaal 3 series van 15.
6. Zit met één zijde naar de deur met de schouder achter de deurknop. De dynaband vastpakken in de hand welke het verst van de deur is. Nu eerst stabiliseren dan de arm zijwaarts strekken van de deur af. Dit herhalen in series van 15 x ( 3 x 15 ).
7. Idem andere zijde.
8. Zit met één zijde naar de deur achter de deurknop. Eerst stabiliseren . De hand welke het dichtst bij de deur is houdt de dynaband vast en beweegt deze hand van de deur af tot recht voor de romp. De schouders blijven stil en draaien niet mee. Dit herhalen in serie van 15 x ( 3 x 15 ).
9. Idem andere zijde.

Deze oefeningen kunnen ook uitgevoerd worden zonder steun tegen de rugleuning. Let op dat de knieën niet tegen elkaar geklemd worden maar ontspannen en iets uit elkaar staan. Deze oefeningen kunnen ook uitgevoerd worden in stand.

## **D. KRUIPHOUDING**

1. In Kruiphouding heel rustig ontspannen de rug hol laten zakken en weer rustig bol maken.
2. In kruiphouding kan de stabilisatieoefening ook uitgevoerd worden. Vanuit de ontspannen holle stand de onderbuik intrekken. Belangrijk is het om goed op te letten dat de stand v/d onderrug niet verandert.
3. Vanuit oefening 2 rustig het gewicht van één arm afhaken zonder de stand van de rug te veranderen. Dit ook proberen met de andere arm.
4. Vanuit oefening 2 rustig het gewicht van een knie afhaken en het been over de grond naar achter uitstrekken. Ook met het andere been.
5. Indien oefening 3 en 4 goed gaan tegelijkertijd de rechter arm en het linker been ( diagonaal) uitstrekken. Ook met de andere zijde.
6. Oefening 5 aanhouden gedurende 10-15 seconden.

## **E. SQUAD**

Gaan zitten op een stoel zonder de leuning te gebruiken met de armen vooruit gestrekt terwijl u de rug recht houdt met de onderbuik in (de billen zijn naar achteren zoals een gewichtheffer ) en sta weer op voordat u de zitting van de stoel raakt.