

Oefeningen voor reumapatiënten

U bent bekend met reuma en heeft oefeningen gekregen voor uw ontstoken gewrichten. In deze folder staan deze oefeningen beschreven.

Doel van de oefeningen

De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van de beweeglijkheid en het verminderen van de stijfheid in de gewrichten. Alle gewrichten komen hierbij aan bod.

Voer de oefeningen dagelijks uit. Doe elke oefening 10 maal. Kies hiervoor de oefeningen die voor u van toepassing zijn.

Probeer tijdens het oefenen de eindstand van het gewricht te bereiken.

Let op

Stop met oefenen als u een scherpe stekende pijn in het gewricht krijgt.

Spierpijn, rekpijn of pijn als gevolg van bewegen bij klachten van stijfheid kan geen kwaad.

Deze pijn moet na enkele uren weer verdwijnen.

De handoefeningen staan achterin. Hierbij zijn oefeningen zonder hulpmiddel, oefeningen met putty klei en oefeningen met een balletje opgenomen.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Oefeningen in rugligging

Voeten:

Uitgangshouding: U ligt op uw rug met armen en benen gestrekt.

1. Draai rondjes met beide voeten, draai ook de andere kant op.



2. Trek de voeten op richting de neus en beweeg vervolgens de voeten van je af.



3. Krom en strek de tenen



Knieën

Uitgangshouding: U ligt op uw rug met armen en benen gestrekt.

1. Buig één been. Pak uw onderbeen met beide handen vast, trek de knie op naar de borst. Het andere been blijft gestrekt liggen. Wissel af met het andere been.



2. Spreid en sluit de benen.



3. Buig beide knieën en zet de voeten op de ondergrond. Spreid en sluit de knieën.



Schouders

Uitgangshouding: U ligt op uw rug met armen en benen gestrekt.

1. Beweeg een arm gestrekt omhoog tot naast je hoofd. Wissel af met de andere arm.



2. Beweeg beide armen tegelijk omhoog tot naast je hoofd.



3. Beweeg je armen met een zijwaartse beweging tot naast je hoofd.



Ellebogen

Uitgangshouding: U ligt op uw rug met armen en benen gestrekt.

1. Buig beide ellebogen en strek ze vervolgens weer, de bovenarmen blijven hierbij op de ondergrond liggen en duimen wijzen naar buiten.

**Onderrug**

Uitgangshouding: U ligt op uw rug met gebogen knieën zijn gebogen en de voeten op de ondergrond.

1. Beweeg beide benen samen naar links en vervolgens naar rechts, de schouders blijven op de ondergrond liggen.



Oefeningen in zit

Nek

Uitgangshouding: U zit met de armen langs het lichaam en ontspannen schouders.

1. Draai het hoofd naar links en rechts



2. Kijk recht vooruit naar een vast punt en kantel het hoofd zijwaarts (beweeg het oor naar de schouder).



3. Beweeg de kin naar de borst, rol de nek helemaal af (grote knik).



4. Trek de kin in en strek de kruin uit naar het plafond (kleine knik).



Voeten

Uitgangshouding: U zit met uw benen hangend.

1. Draai rondjes met beide voeten, draai ook de andere kant in.



2. Trek de voeten op richting de neus en beweeg vervolgens de voeten van je af.



3. Krom en strek de tenen.



Knieën

Uitgangshouding: U zit met uw benen hangend.

1. Buig de knie door de hak zo ver mogelijk onder de stoel te brengen, wissel af met het andere been.



2. Strek de knie, de voet komt op gelijke hoogte met de knie, wissel af met het andere been.

**Heupen**

Uitgangshouding: U zit met uw benen hangend.

1. Buig de heup door de knie van de stoelzitting omhoog te bewegen, wissel af met het andere been.



Schouders

Uitgangshouding: U zit met de armen langs het lichaam en ontspannen schouders.

1. Beweeg een gestrekte arm omhoog tot naast je hoofd, wissel af met de andere arm.



2. Beweeg beide gestrekte armen tegelijk omhoog tot naast je hoofd.



3. Beweeg je armen met een zijwaartse beweging tot naast je hoofd.



4. Buig de ellebogen en plaats deze in de zij. Beweeg de onderarmen naar buiten en naar binnen.



Ellebogen

Uitgangshouding: U zit met de armen langs het lichaam en ontspannen schouders.

1. Buig beide ellebogen en strek ze vervolgens weer, de duimen wijzen naar buiten.



Handoefeningen

Pols

Uitgangshouding: U zit met beide ellebogen in de zij.

1. Beweeg de handen naar binnen en naar buiten door te buigen in de polsen. De duimen wijzen hierbij naar boven.



2. Draai de handpalmen naar boven en naar beneden, de onderarm volgt.



3. Beweeg de polsen naar links en rechts.



4. Draai rondjes met beide handen, draai ook de andere kant in.



Vingers

Uitgangshouding: Onderarmen zijn gebogen en handen liggen op de tafel of de bovenbenen.

1. Buig en strek de vingers en de duim 1 voor 1 met behulp van de andere hand. Leg hierbij accenten op de verschillende gewrichten.



2. Buig en strek al de vingers tegelijk met behulp van de andere hand.



3. Spreid en sluit de vingers.



4. Maak een vuist, laat hierbij de duim uit de vuist. Strek vervolgens de vingers.



5. Klauw de vingers. Buig het eerste en tweede kootje. De knokkels blijven recht.



6. Maak een afdakje van alle vingers tegelijk.



7. Rol de vingers soepel af: Strek de vingers, maak een afdakje, maak een vuist, klauw de vingers en strek de vingers weer.



8. Beweeg de duim en vingers 1 voor 1 naar binnen, plaats de gehele hand weer naar buiten.



Duim

Uitgangshouding: Onderarmen zijn gebogen en handen liggen op de tafel of de bovenbenen.

1. Buig en strek de duim.



2. Beweeg de top van je duim naar alle toppen van je vingers tegelijk (let op alle gewrichten in een gebogen stand).



3. Beweeg de top van je duim naar de toppen van je vingers, doe dit 1 voor 1.



4. Beweeg de top van de duim naar de top van je vinger en loop met de duim langs de vinger naar beneden, zo alle vingers af.



Krachtoefeningen

Oefeningen met putty

Uitgangshouding: neem de putty uit het bakje en ga voor een tafel zitten.

1. Maak een langwerpig rolletje en leg dat in de handpalm. Duw alle vingers tegelijk in de putty.



2. Maak een ovaal bolletje en leg dat aan de duimzijde van de hand. Duw de top van de duim in de putty



3. Maak een ovaal bolletje en leg dat aan de duimzijde van de hand. Duw de duimmuis met een gestrekte duim in de putty.



4. Maak een langwerpig rolletje en duw de uiteinden tegen elkaar aan zodat er een rondje ontstaat. Plaats alle vijf de vingers in de opening van het rondje. Spreid de vingers tegen de weerstand van de putty tot alle vingers maximaal gestrekt zijn.



5. Maak een langwerpig rolletje en plaats dat tussen twee gestrekte vingers. Duw de twee gestrekte vingers in de putty. Ga alle vingers af.



6. Maak een balletje van de putty en plaats dat tussen de handpalmen. Duw de putty plat tussen de handen.



Oefeningen met een balletje

Uitgangshouding: Zorg dat het balletje goed aansluit tegen de vingers. Hou de handgewrichtjes in een gebogen stand. De kracht rustig opvoeren en niet forceren.

1. Buig alle vingers tegelijk om het balletje.



2. Hou het balletje vast met de vingers. Druk de duim in het balletje.



3. Klem het balletje tussen duim en vingers. De vingers zijn hierbij gestrekt.



4. Klem het balletje tussen duim en vingers. Duw met de vingertoppen. De vingers zijn hierbij gebogen.



5. Klem het balletje tussen duim en een vinger. Pak steeds een andere vinger.



6. Klem het balletje tussen twee gestrekte vingers. Ga alle vingers af.



7. Leg het balletje op tafel. Duw met de vingertoppen op het balletje. De handgewrichtjes blijven hierbij gebogen.



8. Duw op het balletje tussen twee vlakke handen.



Vragen?

Neem dan contact op met het Regionaal Reuma Centrum, telefoonnummer (040) 888 5676.

Bron: ParaMáx