

PARAMEDISCHE AFDELING

REUMATISCHE AANDOENINGEN

Inleiding

Door pijn in uw gewrichten is het waarschijnlijk lastig voor u om te blijven bewegen. Minder beweging maakt gewrichten minder soepel en dagelijkse activiteiten moeilijker. U kunt ervoor zorgen dat uw spieren in conditie blijven en uw gewrichten zo soepel mogelijk zijn. Dit kunt u doen door iedere dag op een goede manier voorzichtig te bewegen.

Dit programma van oefeningen helpt u om uw gewrichten zo soepel mogelijk te houden. De oefeningen in deze folder geven u handvaten voor een verantwoorde training. De fysiotherapeut of ergotherapeut neemt de oefeningen met u door en bekijkt wat voor u de juiste opbouw is.

Het uiteindelijke doel van de oefeningen is dat uw dagelijkse activiteiten makkelijker voor u worden.

Algemeen opbouw

Begin rustig met deze oefeningen. Beweeg uw gewrichten zover als dit voor u nog comfortabel aanvoelt. Forceer niet. Begin met maar 1-5 herhalingen van elk van de oefeningen voor een maximale bewegingsmogelijkheid. Houd iedere beweging 1-2 seconden vast aan het "eind van uw bereik" (d.w.z. zover als het gewricht/ andere weefsel gaat); kijk hoe u zich de volgende dag voelt. Als zich geen problemen voordoen; blijf deze oefeningen dan zo mogelijk dagelijks doen (maar in ieder geval drie keer per week.)

Als u pijn of ongemak voelt, denk er dan aan om gewoon rustig te beginnen en om eerst maar één of twee bewegingen te doen. Bespreek de klachten met de therapeut.

Verdeel de oefeningen over de dag. Bijvoorbeeld: doe de oefeningen die op bed staan aangeven in de ochtend. U oefent uw gewrichten en pakt tegelijk de ochtend stijfheid aan in die gewrichten die vaak het opstaan belemmeren. Probeer op deze manier de oefeningen een onderdeel van uw dagelijks terugkerende routine te maken. Geef uw oefeningen een vaste plek in uw dagindeling. De oefeningen mogen geen blijvende pijn veroorzaken. Doe de oefeningen bij voorkeur op een rustige plaats. Neem rustpauzes!





Heeft u nog vragen over de oefeningen, bespreek deze dan met uw therapeut. Deze kan u ook helpen de oefeningen uit te zoeken die voor u het meest geschikt zijn.

Veel succes bij het oefenen.

Opbouw advies therapeut

Uitgangshoudingen

Bij het uitvoeren van activiteiten start u vanuit een stabiele houding, ook wel een uitgangshouding genoemd.

Een uitgangshouding kan liggend (slapen, tv kijken op de bank), zittend (computerwerk, eten) en staand (klussen, afwassen) zijn. De manier waarop u ligt, zit of staat kan veel invloed hebben op uw pijnklachten. Let goed op uw houding tijdens het oefenen.

Liggen

- Verhoog het bed tot een hoogte van ongeveer 50 cm (afhankelijk van uw lichaamslengte), zodat u gemakkelijk kunt opstaan.
- Leg geen kussen onder de knieën, lig zo plat mogelijk in bed.



Ruglig

- U ligt op uw rug met gestrekte heupen en knieën.
- Uw armen houdt u langs het lichaam.
- Gebruik een klein kussen dat vooral steun geeft in de nek



Buiklig

- Laat uw voeten over de matrasrand hangen.
- Strek uw heupen volledig en zorg ervoor dat de enkels in een rechte hoek blijven.
- Gebruik geen of een heel dun kussen onder het hoofd.
- Gebruik eventueel een kussen ter ondersteuning van uw romp.
- Leg uw ene arm langs uw romp en de andere gebogen in de richting van het hoofd.



Meestal raden we deze lighouding niet aan door de belasting op de nekswervels.

Zijlig

- Gebruik een hoofdkussen dat de ruimte tussen uw schouders en nek opvult.
- Gebruik eventueel een kussen tussen uw knieën om de gewrichten te ontlasten. Het onderste been is gebogen. Het bovenste been kunt u strekken of buigen, wat u zelf het prettigste vindt.
- Trek uw schouders naar voren zodat u meer op het schouderblad komt te liggen. Hierdoor ontspant u de schouders meer.
- U kunt een extra kussen gebruiken om uw lichaam te ondersteunen. U kunt hiervoor bijvoorbeeld een ligrol of hoefijzerkussen gebruiken.



Draaien van ruglig naar zijlig

- Zorg dat u recht ligt. Uw rug steunt op het matras.
- Trek de knieën een voor een op en druk ze tegen elkaar.
- Met de arm aan de kant waar u heen draait, reikt u naar de bedrand of het hoofdeinde van het bed.
- U draait zich om tot zijlig. Let erop dat u rolt en dat u uw lichaam niet optilt tijdens de beweging.

Een andere techniek is om één been op te trekken, uw voet op het matras te plaatsen en hiermee af te zetten, om te draaien. Breng de arm aan dezelfde kant op uw buik en draai op de zij.

Verplaatsen

Zijwaarts verplaatsen in bed

A. In Zijlig

- Trek uw knieën op.
- Verplaats het bekken naar voor/achteren.
- Verplaats uw schouders.



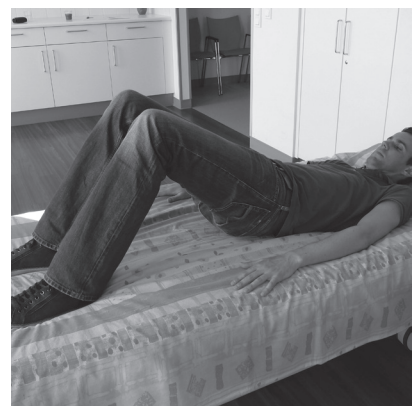
B. In Ruglig

- Trek uw knieën een voor een op.
- Til het bekken op en verplaats het een klein stukje. Uw handen kunnen hierbij helpen.
- Schuif daarna uw schouders mee.



C. Omhoog verplaatsen in bed

- Zet het bed plat.
- Trek vanuit de ruglig uw knieën op.
- Zet met uw voeten af en schuif naar boven.



Tot zit komen vanuit ruglig

- Draai op de aangegeven wijze naar zijlig.
- Buig de heupen en knieën 90 graden. Trek uw benen een voor een op.



- Plaats uw armen op het bed om af te kunnen zetten.
- Terwijl u zich met uw armen/ellebogen afzet tot zit, laat u uw benen over rand van het bed zakken.
- Houdt tijdens de beweging uw wervelkolom recht



Zitten en staan

Komen tot stand vanuit zit

- Houdt uw voeten op de grond.
- Plaats het sterkste been onder de stoel of het bed.
- Zet de beweging in door met uw romp naar voren te komen.
- Gebruik eventueel uw onderarmen of vuisten om mee af te zetten.
- Gebruik vooral de kracht vanuit uw benen om tot stand komen.
- Draag goede, gemakkelijke schoenen, met een goed voetbed en goede grip.



Het gaan zitten

- U kunt het beste een stoel met leuning kiezen.
- Sta met de achterkant van uw knieën tegen de zitting.
- Zak door uw heupen en knieën. Pak de leuning vast met de handpalmen of steun op uw vuisten.
- Kom met gestrekte rug naar voren.
- Ga goed achterin de stoel zitten, door opnieuw even los te komen van de zitting en kom achterin de stoel zitten door buiging van uw romp.



Het zitten

- Ga achter in de stoel zitten zodat uw rug en bovenbenen gesteund worden. Zorg ervoor dat er minimaal drie vingers ruimte is tussen het einde van de zitting en de knieholte.
- Zorg ervoor dat uw knieën en enkels een rechte hoek maken.
- Laat beide voeten plat op de grond rusten. Gebruik een voetbankje, als de stoel te hoog is. Een stoel met een hoge zitting is prettig om makkelijk te kunnen opstaan en gaan zitten.
- Zorg dat uw armen goed worden ondersteund. De schouders mogen niet hangen of worden opgeduwd. De onderarmen en polsen moeten volledig worden ondersteund door de armleggers indien mogelijk.
- Ga niet met uw benen over elkaar zitten.
- Ga regelmatig verzitten om de gewrichten een iets andere stand te geven.
- Wissel zittende en lopende activiteiten met elkaar af.



Programma van oefeningen

Voeten

- U ligt op de rug met gestrekte benen
- Beweeg de voeten op en neer.

1



- U ligt op de rug met gestrekte benen. Draai kringetjes met de voet. Houd uw heupen en knieën daarbij stil.
- Draai afwisselend linksom en rechtsom.

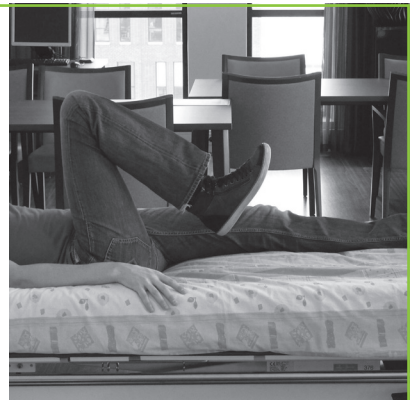
2



Knieën

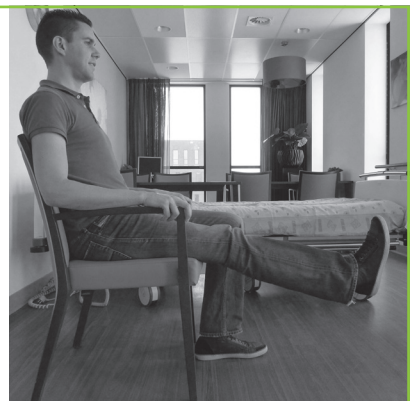
- U ligt op de rug met gestrekte benen.
- Trek één knie op in de richting van uw neus. Het andere been blijft plat op bed.
- Zet dan het gebogen been neer en strek het been uit op bed.
- Dit doet u afwisselend met linker- en rechterbeen.

3



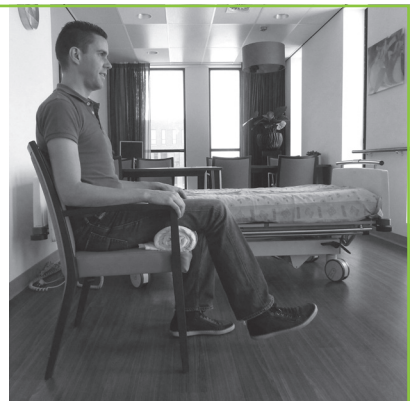
- U zit. Strek en buig uw benen één voor één.

4



- U zit. Bengel met de benen. Eventueel gaat u hiervoor op een tafel zitten. Of, als u op een stoel zit, legt u een opgerolde handdoek onder de bovenbenen, zodat de voeten van de grond komen.

5

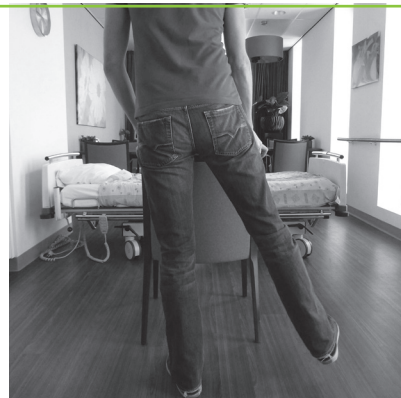


Heupen

- Breng uw rechterbeen zover mogelijk naar buiten en terug.
- Breng daarna uw linkerbeen zover mogelijk naar buiten en terug.
- Zorg dat u de rug recht houdt.

Als dit te zwaar is, kunt u de oefening ook liggend op uw rug doen.

6



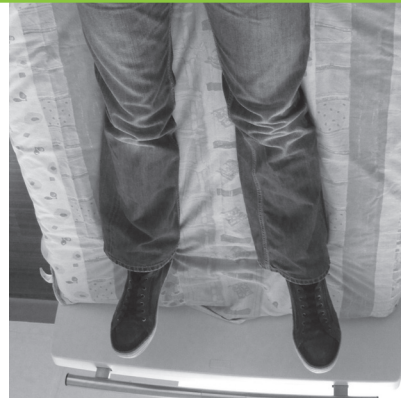
- U ligt op uw rug met gestrekte benen.
- U trekt een knie op in de richting van uw neus.
- Het andere been houdt u plat op bed en u drukt dit been in de matras.

Dit doet u afwisselend met het linker- en rechterbeen.

7



- U ligt op uw rug met gestrekte benen, de benen iets uit elkaar en de knieën gestrekt!



- Draai de knieën naar buiten en draai de knieën weer terug.



8

- U zit op een stoel. Zet uw voeten op de grond, dicht bij elkaar.
- Beweeg nu alleen de knieën van elkaar af, de voeten blijven staan.

9



- U ligt op uw rug met opgetrokken knieën.
- Til de heupen zo hoog mogelijk van de ondergrond op (brug maken).
- U moet op de schouders steunen en niet op het hoofd.

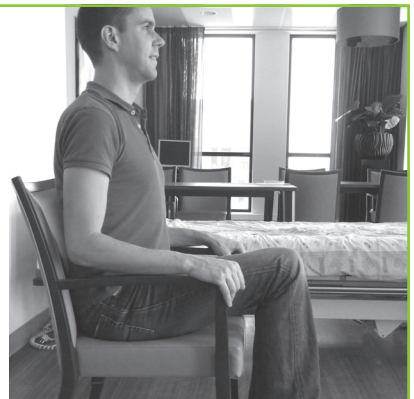
Blijf goed doorademen.

10



- U zit. Trek een been op en zet het weer neer. Daarna het andere been.

11



Rug / Romp

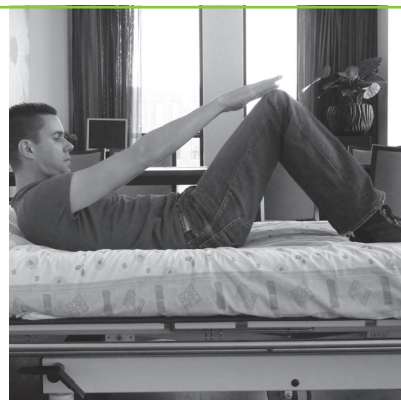
- U ligt op uw rug met opgetrokken knieën.
- Breng beide knieën tegelijkertijd naar links en dan naar rechts.

12



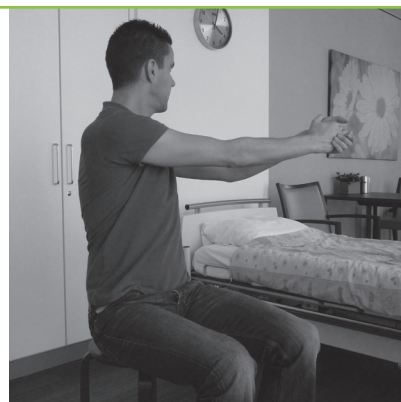
- U ligt op uw rug met opgetrokken knieën. Houd de voeten op bed.
- Til de schouders en het hoofd van de ondergrond en reik met de handen richting uw knieën.

13



- U zit. Zet de voeten stevig op de grond.
- Draai beide armen, romp en hoofd naar links en daarna naar rechts.

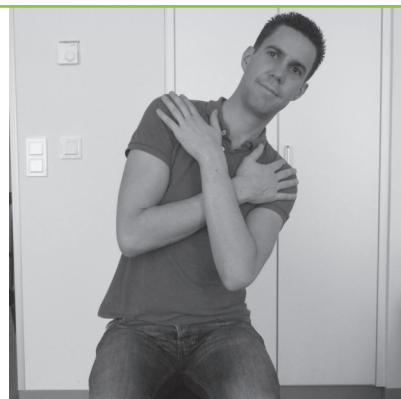
14



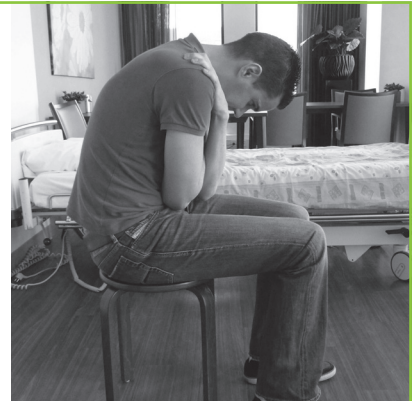
- U zit. Zet de voeten stevig op de grond. Buig uw romp niet voorover.
- Buig uw romp zijwaarts. Blijf recht vooruit kijken.
- Buig eerst naar links. Kom dan weer rechtop en buig naar rechts.

Deze oefening kunt u ook met uw armen langs het lichaam uitvoeren.

15



- U zit. Zet de voeten stevig aan de grond.
- Kruis de armen over elkaar voor op de borst en maak u zo klein mogelijk, terwijl u uitademt.
- Strek daarna de romp goed uit, breng de armen schuin omhoog of naar achteren en adem in.



16

Hoofd

- Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts.



17

- Breng uw linkeroor richting uw linkerschouder en blijf vooruit kijken.
- Breng daarna uw rechteroor richting uw rechterschouder en blijf vooruit kijken.



18



- Breng uw kin op de borst. Draai met de kin naar rechts en naar links.

19

Schouders

- U ligt op uw rug met opgetrokken knieën.
- Breng uw gestrekte armen tot langs de oren en weer terug.
- Bij het omhoog gaan van de armen ademt u in, bij het omlaag gaan van de armen ademt u uit.



20

- U ligt op uw rug met uw handen achter uw hoofd.
- Druk uw ellebogen eerst in het matras en breng ze daarna zover mogelijk naar elkaar toe voor de neus. Uw hoofd laat u liggen.

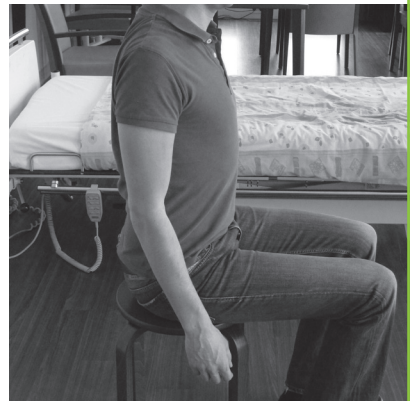


21

- U zit. Laat uw armen ontspannen langs het lichaam hangen.
- Trek uw schouders op en ontspan ze weer.
- Blijf doorademen.

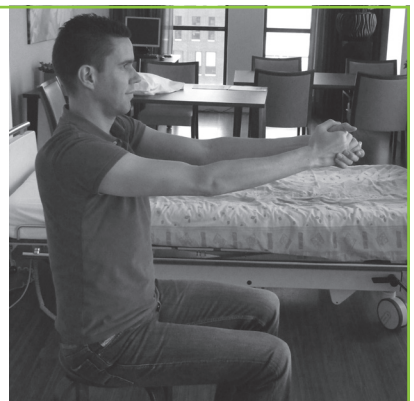


- Beweeg uw schouders naar achteren en naar voren.
- Draai cirkels met uw schouders, eerst naar voren, dan naar boven, dan naar achteren en vervolgens weer ontspannen. Beweeg ook andersom.



22

- U zit. Breng uw armen gestrekt naar voren tot uw handen boven het hoofd reiken en weer terug.

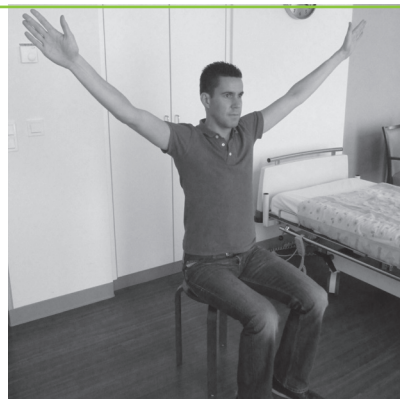


23

- U zit. Breng uw armen zijwaarts omhoog tot uw handen boven het hoofd reiken en weer terug.
- Deze beweging kunt u ook doen met gebogen armen om de activiteit te verlichten.

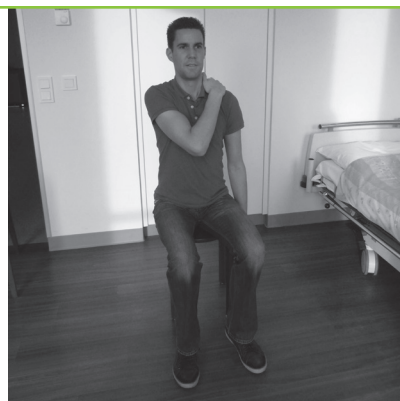
Opmerking: Draai de handpalm hierbij naar voren.

24



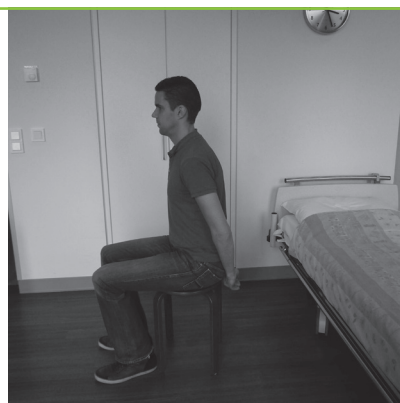
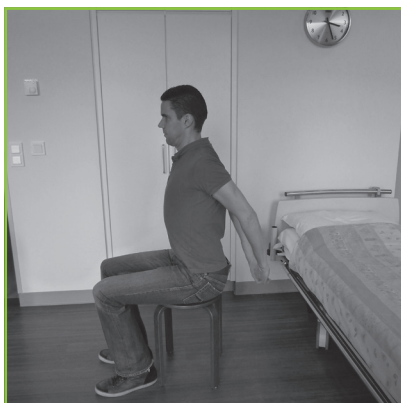
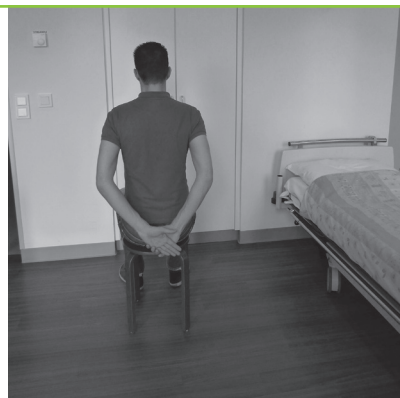
- U zit. Reik met de rechterhand, naar de linkerschouder dichtbij uw nek.
- Maak daarna dezelfde beweging met de linkerhand naar de rechterschouder.

25



- U zit. Breng uw handen achter de rug naar elkaar toe.

26



- U zit. Houdt uw handen in elkaar op de rug, strek uw hoofd.
- Druk de schouderbladen naar elkaar, terwijl u uw armen strekt
- Daarna ontspant u helemaal.

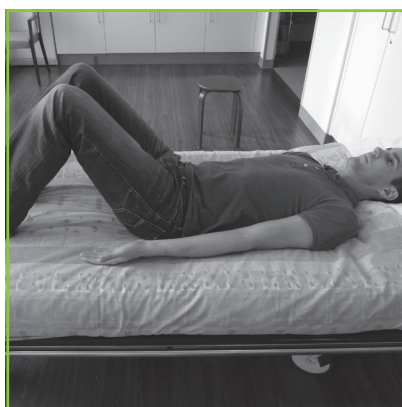
27

- U zit of staat.
- Houdt uw handen in bidgreep achter het hoofd of in uw nek. Is de bidgreep niet mogelijk of te pijnlijk, leg dan uw handen op elkaar.
- Blijf goed naar voren kijken. Breng uw ellebogen naar elkaar toe, daarna naar achteren en weer terug.

28

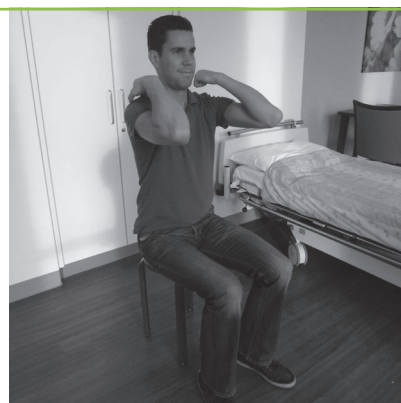


Ellebogen



- U ligt op uw rug. U kunt eventueel uw benen strekken.
- Buig uw armen. Breng uw vingers naar de schoudertoppen.
- Strek uw armen weer helemaal met de handpalm naar boven.

29



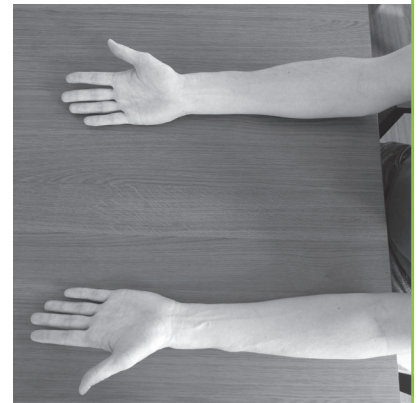
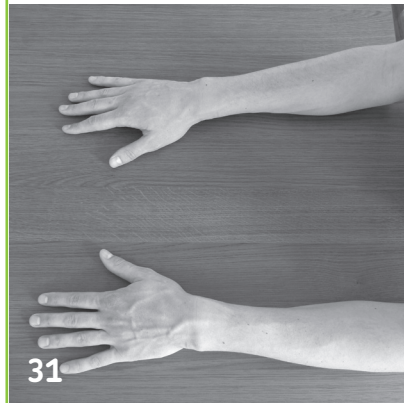
- U zit. Maak vuisten en breng deze naar uw schouders.
- Strek de armen helemaal voor u uit met de handen open en de handpalmen naar boven.

30

Onderarm

- Leg uw handen ontspannen met uw handpalmen op tafel.
- Houdt uw ellebogen/onderarmen op de tafel (til uw onderarm er niet vanaf en laat uw elleboog niet naar de zijkant weg-schuiven).
- Keer uw handen om (voel het rekken), met uw handpalmen naar boven.
- Beweeg uw duimen zover mogelijk naar het tafelblad.

Als de oefening goed gaat kunt u beide handen tegelijkertijd doen. Tot die tijd wisselt u de linker en rechterhand af.



- Leg beide handen en onderarmen tot en met uw ellebogen plat en goed ondersteund op een tafel voor u.
- Houdt uw handpalmen zo plat mogelijk (palmen naar beneden) op de tafel.

32



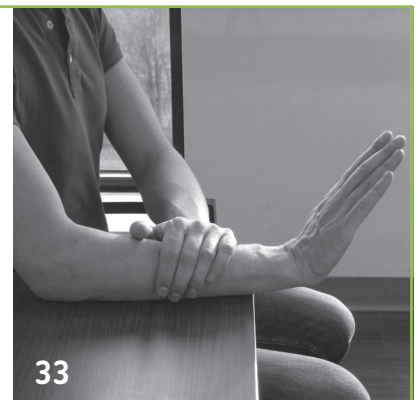
Polsen

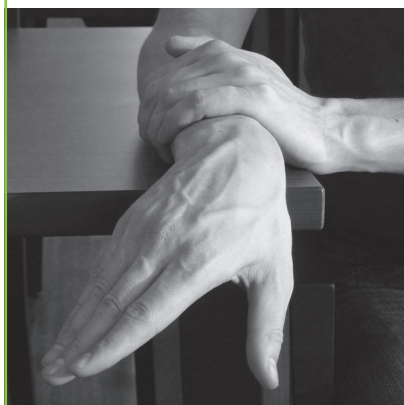
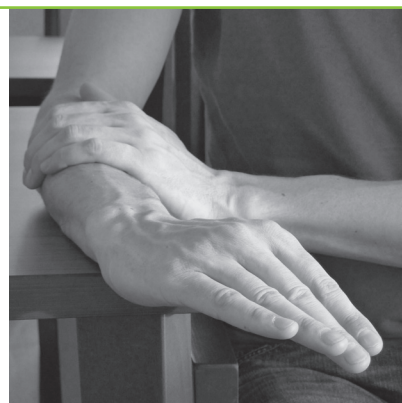
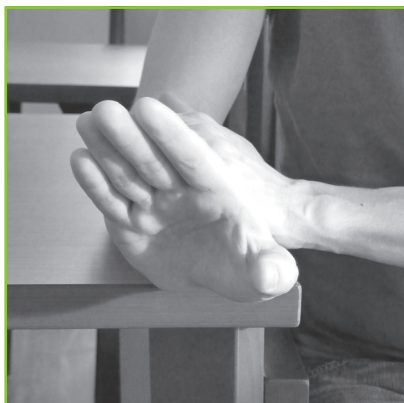
Leg uw hand over de rand van de tafel of armleuning. Eventueel legt u een opgerold handdoekje onder de pols. De andere hand fixeert de onderarm. De elleboog blijft tijdens de oefening op de tafel.

- Buig uw pols, hand omhoog met alle vingers zo gestrekt mogelijk tot u voelt dat deze licht wordt opgerekt.

Daarna doet u deze oefening met uw andere arm.

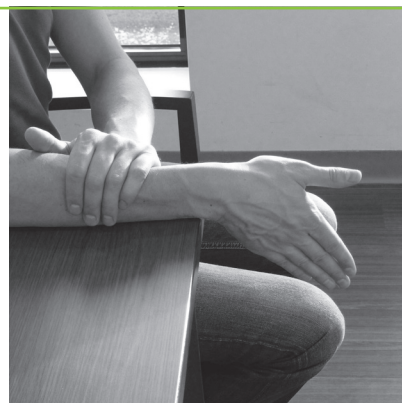
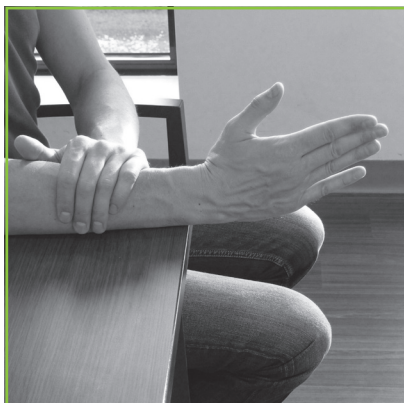
Als de oefening goed gaat kunt u beide handen tegelijkertijd doen. Tot die tijd wisselt u de linker en rechterhand af.





- Leg uw onderarm op de tafel/armleuning met de pols over de rand.
- Houdt met uw andere hand de onderarm vast.
- Maak een zo groot mogelijke cirkel met de vinger-
toppen. Draai ook in de andere richting.

34



- Uw hand ligt nu op haar zijkant, de duim naar boven, hand over de rand
- Beweeg uw hand naar boven en ontspan dan weer (rustig omlaag laten vallen).

35

Handen

- Houdt uw handen gestrekt tegen elkaar. Spreid vingers en duimen en sluit ze weer.

36



- Breng uw vingers samen behalve uw duim.



- Rol dan uw vingers op, buig alleen de twee gewrichten van uw vingers. Het gewricht bij de overgang naar uw handpalm (MCP gewricht) blijft recht. (is kleine vuist)
- Let op: houd hierbij uw pols recht. Voel het licht oprekken,
- Beweeg eventueel met de linkerhand de vingers van de rechterhand mee naar de vingerbasis. Voer daarna deze oefening met de linkerhand uit.

37



- Maak een hele vuist. Rol uw vingers op tot een volledige vuist.
- Beweeg eventueel met de linkerhand de vingers van de rechterhand mee naar de handbasis.

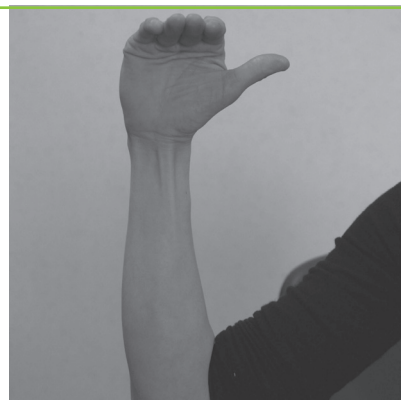
Voer daarna deze oefening met de linkerhand uit.

38



- Buig uw vingers ten op zichte van uw hand.
- Probeer hierbij uw vingers zo recht mogelijk te houden.
- Houdt het MCP gewricht gebogen in een hoek van 90° met de vingers recht vooruit. (zie uitleg MCP gewricht bij oefening 37)
- Houd hierbij uw pols recht en uw duim naar buiten gestrekt.

39



- Schuif uw duimen langs uw vingers omlaag en breng daarna de duimmuis naar de pinkmuis.

40



- Leg uw hand plat op de tafel voor u. Strek uw duim zover mogelijk naar de zijkant en houd dit het aantal seconden vast.
- Terwijl u steeds uw handen plat op de tafel houdt, tilt u alleen uw wijsvinger van de tafel. Houd dit een seconde vast en leg hem neer zo dicht mogelijk in de richting de duim.



- Herhaal dit met uw middelvinger, ringvinger en pink.
- De beweging met de ringvinger is heel moeilijk, zelf voor mensen zonder reuma. Dus maakt u zich niet druk als dit u niet lukt.
- Beweeg nooit uw vingers terug richting pink. Als de oefening goed gaat kunt u beide handen tegelijkertijd doen. Tot die tijd wisselt u de linker en rechterhand af.

Maak even een vuist ter ontspanning of draai de onderarmen/ handen los naar boven voordat u de oefening opnieuw uitvoert.

41

