



Stretchoefeningen voor rolstoelgebruikers

Voordelen van stretchoefeningen :

1. Grotere flexibiliteit en gewrichtsbewegelijkheid
2. Verbeterde circulatie
3. Betere houding
4. Ontspanning
5. Verbeterde coördinatie
6. Hogere energie niveaus
7. Verminderde spierspanning



Bepreek eerst met je dokter-specialist , huisdokter of kinesist welke oefeningen geschikt zijn voor jou lichaam en beperkingen om blessures te vermijden.



Houd de linker elleboog met de rechter hand vast. Trek voorzichtig de elleboog achter je hoofd tot je een licht rek voelt in de schouder of in de achterkant van je bovenarm. Herhaal deze oefening voor de andere arm.



Houd de linker elleboog met de rechter hand vast. Trek voorzichtig de elleboog achter je hoofd tot je een licht rek voelt. Buig nu zijwaarts naar rechts tot je aan de linker zijde van je romp een rek voelt. Herhaal deze oefening voor de andere zijde.



Breng je beide armen boven je hoofd met de handpalmen naar boven gericht. Duw je armen lichtjes achter- en opwaarts. Voel de rek in je armen, schouders en bovenste deel van je rug.



Houd je bekken recht in de rolstoel, draai het bovenste deel van je romp naar rechts en dan naar links. Draai zo zodat je over je schouder kijkt. Deze oefening zal een rek geven in je rug en aan de zijkant.





Personen met een letsel aan de wervelkolom, de borst of de rug vragen best eerst goedkeuring aan hun dokter vooraleer deze oefening uit te voeren.



Kruis de vingers met de handpalmen weg van jou en strek de armen voor je op schouderhoogte. Strek je armen voorwaarts om je schouders, middelste deel van de rug, armen, handen vingers en polsen te rekken.



Trek je elleboog voorzichtig over de borst naar de tegenovergestelde schouder tot je een comfortabele rek voelt in de schouder en het bovenste deel van de middenrug.

	<p>Buig voorwaarts om de rug van aan de nek tot de onderrug te rekken. Vind een comfortabele positie en houd deze 1 à 2 minuten aan. Om terug rechtop te gaan zitten, plaats de handen op de bovenbenen en duw je bovenlichaam tot een opwaartse positie.</p>
	<p>Trek de bovenkant van de schouders naar de oren toe en houd dit aan voor 5 – 8 seconden. Ontspan volledig en laat je schouders op een spontane manier naar beneden vallen. Herhaal deze oefening verschillende keer. Deze oefening is goed voor het wegnemen van stijfheid en spanning in de schouders en de nek.</p>
	<p>Zit met een correcte houding in je rolstoel. Buig het hoofd zijwaarts naar links en laat de rechter schouder neerwaarts bewegen. Deze oefening zorgt voor een rek aan de zijkant van de nek. Herhaal deze oefening aan de andere kant.</p>
	<p>Kruis de vingers achter je hoofd en houd de ellebogen zijwaarts achter het hoofd. Houd het bovenlichaam mooi in het midden in opwaartse positie. Trek de schouderbladen naar elkaar toe en creëer zo een gevoel van spanning in het bovenste gedeelte van je rug en schouderbladen. Houd deze spanning voor 10-15 seconden en ontspan dan. Herhaal deze oefening verschillende keer.</p>

11



Zit mooi rechtop, in het midden van je rolstoel en kruis de vingers achter hoofd. Trek je hoofd voorzichtig naar beneden tot je een lichte rek voelt aan de achterkant van de nek.

Personen met een letsel aan de wervelkolom, de borst of de rug vragen best eerst goedkeuring aan hun dokter vooraleer deze oefening uit te voeren.

12



Trek je knie naar je borst tot je een lichte rek voelt. Houd deze aan tot je de spanning voelt verdwijnen, rek dan een beetje verder tot een milde verdraagbare rek. Herhaal deze oefening voor je andere been.

13



Trek je knie voor de borst naar de tegenovergestelde schouder tot je een rek voelt aan de buitenzijde van je bovenbeen. Houd aan voor 30-50 seconden. Herhaal voor je andere been.

VZW
ROLSTOEL
BASKETBAL