Patiënteninformatie

Bewegen bij gewrichtsklachten

Aanbevolen door de reumatoloog

az turnhout

Inhoud

Inleiding ……3
Bewegen voor gewrichten ……..3
Oefeningen bij nekklachten ……...4
Oefeningen bij schouderklachten ……..8
Oefeningen voor de wervelkolom ……13
Oefeningen bij heupklachten ……...16
Oefeningen bij knieklachten ……..21
Tot slot ……..23

Inleiding

De reumatoloog heeft met u besproken dat bewegen goed is voor uw gewrichten. In deze brochure leest u meer over de oefeningen die u zelf kan doen.

Bewegen voor gewrichten

Het maakt uw botten en spieren sterk en uw gewrichten soepel. Uw gewrichten raken niet méér beschadigd door beweging.

Maar niet iedereen kan evenveel en even intensief bewegen. Verschillende zaken spelen daarbij een rol, zoals de conditie van uw spieren en gewrichten en uw conditie in het algemeen. Ook is van belang welke vorm van reuma u heeft en of u andere aandoeningen heeft.

Bij artrose is het kraakbeen beschadigd. Uw botten kunnen daardoor tegen elkaar aan gaan schuren. Dat veroorzaakt pijn, stijfheid en soms ook zwelling. U kunt hierdoor moeite krijgen met bewegen. Toch kunt u het beste wél blijven bewegen. De stijfheid neemt dan af. Uw kraakbeen raakt door beweging niet méér beschadigd.

Beweeg verstandig en respecteer uw grenzen. Houd rekening met de belastbaarheid van uw gewrichten. Bouw het bewegen langzaam op, doe niet te veel en zorg voor voldoende rust.

In principe raken uw gewrichten niet méér beschadigd wanneer u beweegt. Zelfs niet als u intensief beweegt. Zorg er wel voor dat u op de juiste manier beweegt en dat u niet te veel van uw lichaam vraagt.

Probeer pijnklachten na het bewegen zoveel mogelijk te voorkomen. Daarvoor is het belangrijk dat u weet wat de belastbaarheid is van uw gewrichten. De belastbaarheid van een gewricht wordt onder andere bepaald door de conditie van het gewricht en de mate waarin u last heeft van ontstekingen.

U kunt de belastbaarheid van uw gewrichten vergroten door uw spieren te versterken. Sterke spieren geven uw gewrichten namelijk steun en zorgen voor een betere schokdemping. Het gewricht kan daardoor meer hebben.

Bron website reumafonds (www.reumanet.be)

Het is zeer effectief gebleken regelmatig, 1 tot 3 keer per dag oefeningen te doen. De oefeningen mogen geen toename van klachten geven! Indien na 3 tot 4 weken geen positief resultaat is bereikt, neem dan contact op met uw arts.

Oefeningen bij nekklachten

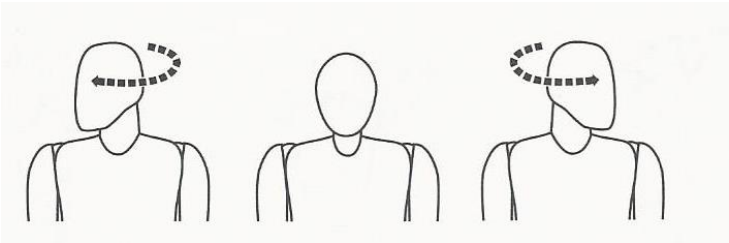
Oefening 1

Doe deze oefening ’s ochtends. Ga op uw rug op bed liggen en leg uw armen langs het lichaam. Trek de kin in en duw de nek hierbij in de grond. Hou dat 5 tellen vast. Ontspan daarna. Doe dezelfde oefening ook zittend op de rand van het bed.

Herhaal deze oefening 10x

Oefening 2

Doe deze oefening ’s ochtends. Ga op uw rug op het bed liggen en leg uw armen langs het lichaam. Trek uw kin in en draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar links en rechts. Doe dezelfde oefening ook zittend op de rand van het bed.

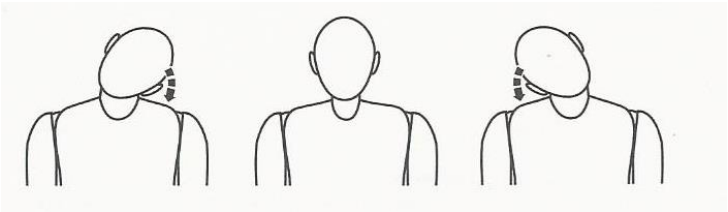


Herhaal deze oefening 10x

Oefening 3

Ga rechtop zitten en laat de armen ontspannen naast het lichaam hangen. Beweeg het rechteroor naar de rechterschouder totdat u de spanning voelt. Hou 5 tellen vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.

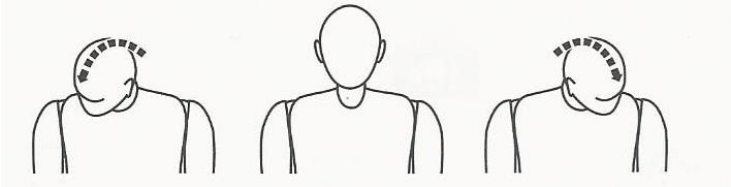
Doe hetzelfde voor de linkerkant.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 4

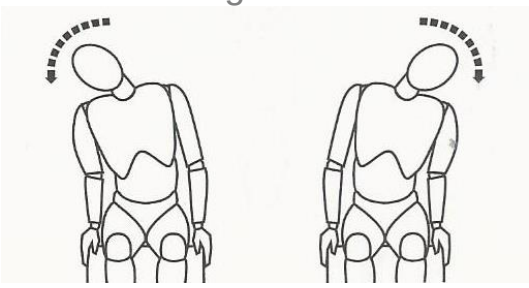
Ga rechtop zitten en laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Trek uw kin iets in. Draai en buig hierbij het hoofd in één beweging naar links. Ga terug naar de uitgangspositie en de oefening naar rechts.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 5

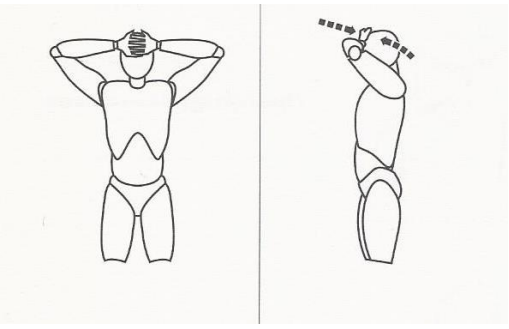
Ga rechtop op een stoel zitten en hou met uw linkerhand de zitting vast. Beweeg het hoofd naar rechts en volg met het bovenlichaam de beweging totdat u de spanning voelt in de hals. Hou dat zeker 5 tellen vast. Kom langzaam terug in de uitgangspositie. Hou nu met uw andere hand de zitting vast en doe deze oefening naar links.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 6

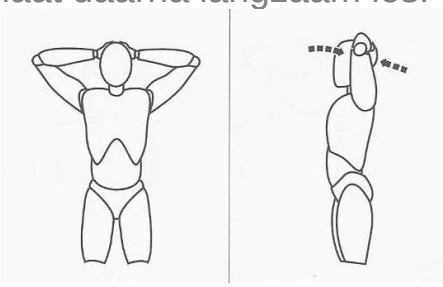
Ga rechtop staan en trek uw kin iets in. Vouw uw handen en zet ze op het voorhoofd. Schouders ontspannen en laten hangen. Buig het hoofd naar voren en geef daarbij met uw handen weerstand. Hou 5 tellen vast en laat daarna langzaam los.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 7

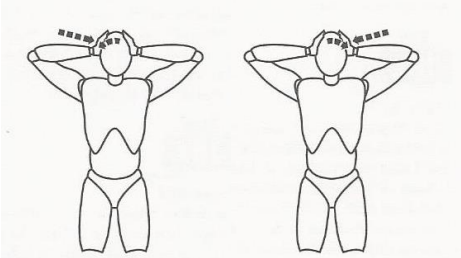
Ga rechtop staan en trek uw kin iets in. Leg uw handen over elkaar op uw achterhoofd. Schouders ontspannen en laten hangen. Buig uw hoofd achterover maar geef met uw handen weerstand. Hou 5 tellen vast en laat daarna langzaam los.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 8

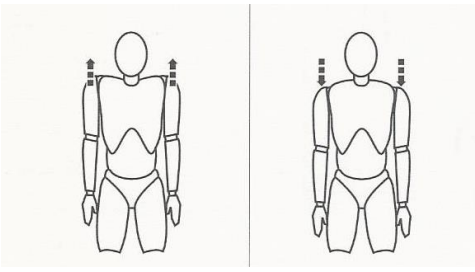
Ga rechtop staan en trek uw kin iets in. Zet uw handen op de zijkanten van uw hoofd. Schouders ontspannen en laten hangen. Beweeg uw rechteroor naar uw rechterschouder en geef daarbij met uw handen enige weerstand. Hou 5 tellen vast en laat daarna langzaam los. Doe deze oefening zowel naar links als naar rechts.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 9

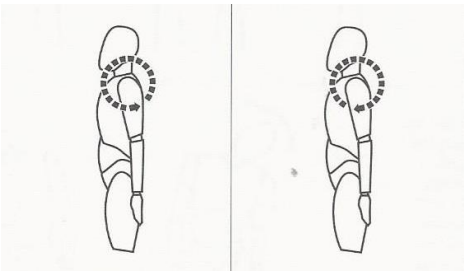
Ga rechtop op een stoel zitten. Trek uw schouders zo hoog mogelijk op en laat de armen losjes naast uw lichaam hangen. Hou 5 tellen vast en laat daarna uw schouders rustig naar beneden komen.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 10

Ga rechtop op een stoel zitten en laat uw armen ontspannen naast uw lichaam hangen. Draai met de schouders 10 keer rondjes naar voren en 10 keer naar achter. Laat daarbij de armen losjes hangen.

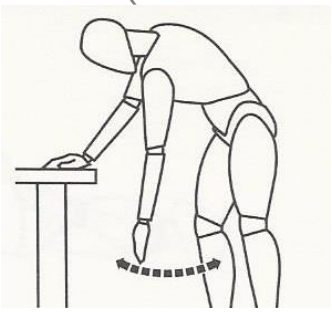


Herhaal deze oefening 10x

Oefeningen bij schouderklachten

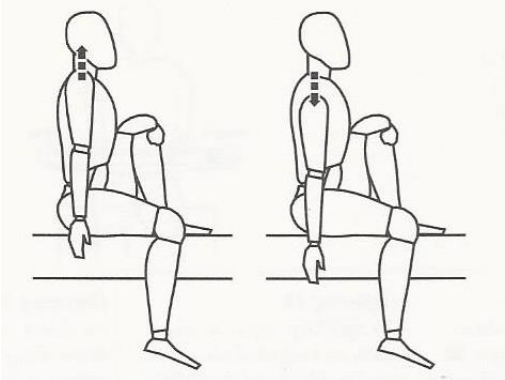
Oefening 1

Ga rechtop staan voor een tafel, steun met één hand op de tafel en laat de andere arm hangen. Slinger de arm ontspannen voor en achterwaarts. Herhaal dit gedurende 1 minuut. Herhaal dit ook met de andere arm. U kunt als variant ook zijwaarts slingeren en kleine rondjes maken (linksom en rechtsom).



Oefening 2

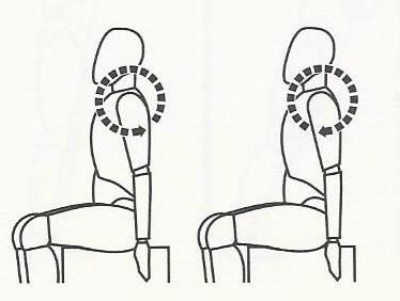
Doe deze oefening bij voorkeur ’s ochtends in bed, voordat u opstaat. Trek beide knieën naar uw borst. Houd 1 knie vast en laat het andere been uit bed hangen.



Herhaal deze oefening 15x

Oefening 3

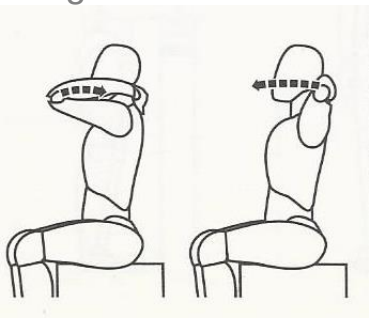
Ga rechtop zitten en laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Beweeg de schouders omhoog, naar achteren en naar beneden in een rollende beweging. Doe hetzelfde ook de andere kant op.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 4

Ga rechtop zitten en leg de handen losjes in de nek, maar houd de bovenarmen horizontaal. Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar voren, houd 3 tellen vast en ga dan weer terug. Beweeg de ellebogen daarna zo ver mogelijk naar achteren. Houd dat 3 tellen vast en ga weer terug.



Herhaal deze oefening 10x

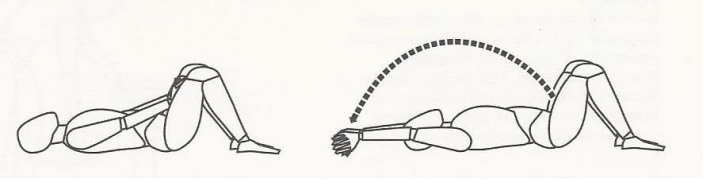
Oefening 5

Ga rechtop staan en laat bovenhands een riem of een handdoek achter de rug hangen. Pak de riem met de andere hand onderhands vast. Trek met de bovenste arm de onderste arm zo ver mogelijk naar boven en hou dat 3 tellen vast. Ontspan daarna. Trek dan met de onderste arm de bovenste zo ver mogelijk naar beneden en houd 3 tellen vast. Ontspan daarna.

Herhaal deze oefening 5x

Oefening 6

Ga op uw rug liggen en buig de knieën. Zet daarbij de voeten plat op de grond. Strek de armen en vouw de handen. Beweeg de gestrekte armen zo ver mogelijk langs de oren omhoog en houd 3 tellen vast. Ga dan langzaam terug.



Herhaal deze oefening 10x

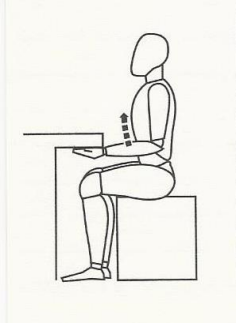
Oefening 7

Ga rechtop zitten. Buig de ellebogen 90 graden en hou ze in de zij. Doe een elastische band om de handen (bijvoorbeeld niet te smalle elastiek of een oude binnenband van een fiets). Beweeg de onderarmen naar buiten en ga langzaam weer terug. Ellebogen in de zijde.

Herhaal deze oefening 10x

Oefening 8

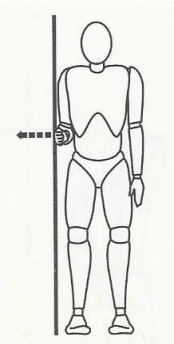
Ga rechtop zitten aan een tafel. Plaats de handpalmen tegen de onderkant van de tafel. Probeer de ellebogen te buigen alsof u de tafel optilt. Hou 3 tellen vast en ontspan.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 9

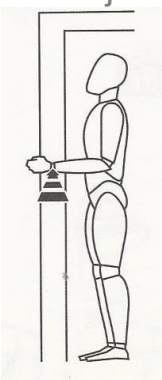
Ga zijdelings tegen de muur staan en buig de ellebogen 90 graden. U staat met de hand tegen de muur. Let erop dat u rechtop blijft staan en de ellebogen in de zijde gedrukt houdt. Hou 3 tellen vast en ontspan daarna. Doe deze oefening zowel links als rechts.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 10

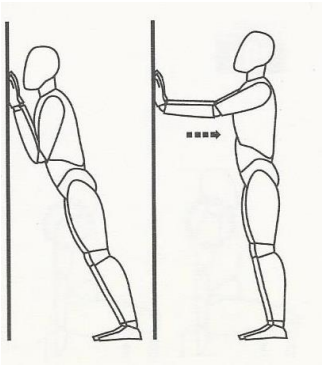
Ga dwars in een deuropening staan. Buig de elleboog 90 graden en zet de pols/onderarmen tegen de deurpost. Hou daarbij de elleboog in de zijde. Duw de pols/onderarm naar binnen tegen de deurpost en blijf daarbij rechtop staan. Hou 3 tellen vast en ontspan daarna.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 11

Ga voorover geleund tegen een muur staan. Zet de handen daarvoor op schouderbreedte tegen de muur; rug en benen vormen een rechte lijn. Druk het lichaam op door de ellebogen te strekken en ga weer langzaam terug. Let erop dat benen en rug in een rechte lijn blijven.

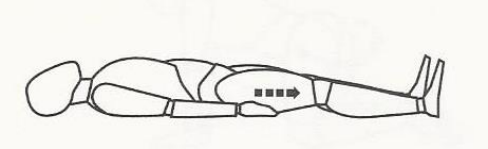


Herhaal deze oefening 10x

Oefeningen voor de wervelkolom

Oefening 1

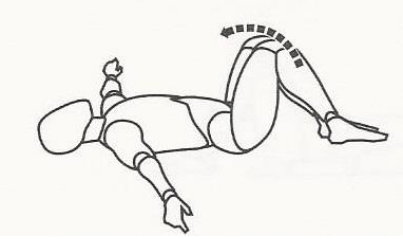
Ga op uw rug liggen, leg de benen gestrekt op de grond. Zet eventueel uw handen in de zijde. Maak afwisselend het linker- en rechterbeen zo lang mogelijk, waarbij u het ene been over de grond strekt en het andere been laat liggen. Let erop dat uw onderrug niet hol trekt.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 2

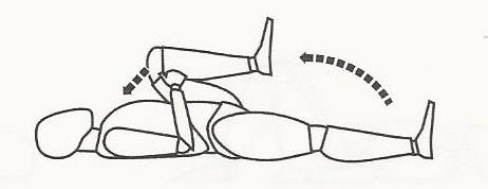
Ga op uw rug liggen, buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Beweeg beide knieën zo ver mogelijk naar links. Let erop dat de voeten op de grond blijven staan en de schouders niet bewegen. Doe daarna dezelfde oefening naar rechts.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 3

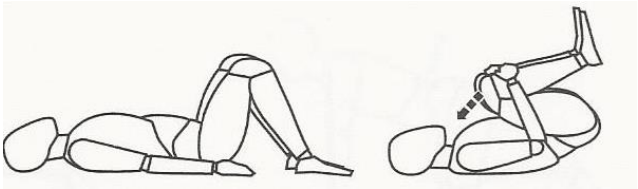
Ga op uw rug liggen en leg de benen gestrekt op de grond. Trek een knie zo ver mogelijk naar de borst en leg daarna het been weer rustig neer.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 4

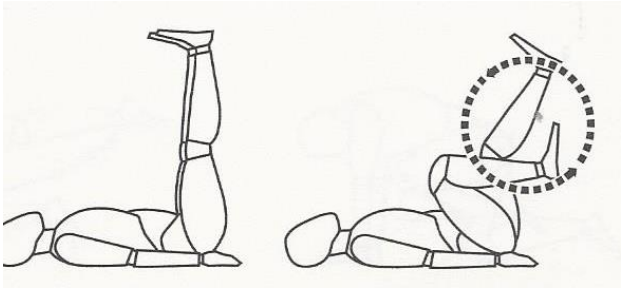
Ga op uw rug liggen, buig daarbij de knieën en zet de voeten plat op de grond. Beweeg beide knieën naar de borst. Sla de handen om de knieën en trek ze verder naar de borst. Laat daarna de benen met gebogen knieën zakken.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 5

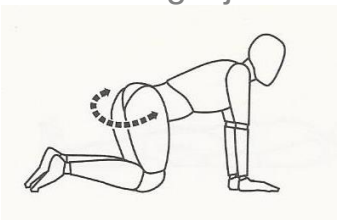
Ga op uw rug liggen en strek de benen omhoog. Beweeg de benen gestrekt iets naar beneden totdat uw rug hol dreigt te worden. Beweeg uw benen al ’fietsend’ in de lucht, zowel voor- als achteruit. Let erop dat u de benen goed uitstrekt.



Doe deze oefening gedurende 1 minuut.

Oefening 6

Ga op uw knieën in kruiphouding staan; de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Maak ’kwispelbewegingen’, waarbij u het bekken zo ver mogelijk links en dan zo ver mogelijk naar rechts beweegt.



Doe deze oefening gedurende 1 minuut.

Oefening 7

Ga op uw rug liggen, buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje, zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Hou 5 tellen vast en rol daarna wervel voor wervel af.

Herhaal deze oefening 10x

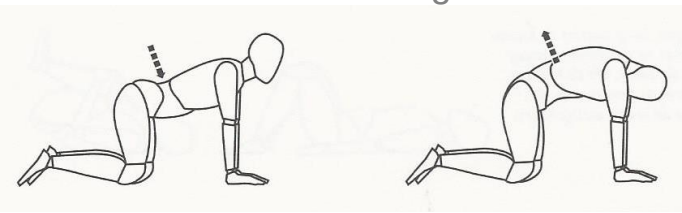
Oefening 8

Ga op uw rug liggen, buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje, zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Strek één been uit en hou 5 tellen vast. Zet het been langzaam neer en rol daarna wervel voor wervel af. Ontspan daarna.

Herhaal deze oefening 10x

Oefening 9

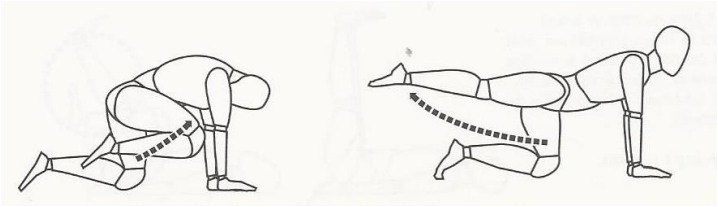
Ga op uw knieën in kruiphouding staan. Maak de onderrug afwisselend hol en bol. Hou de armen gestrekt.



Doe deze oefening 1 minuut

Oefening 10

Ga op uw knieën in kruiphouding staan; de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Beweeg één knie naar de borst en buig het hoofd. Strek het been vervolgens naar achteren en strek het hoofd zodat het bovenlichaam en het been een rechte lijn vormen. Hou dit 5 tellen vast. Doe dit met linker- en rechterbeen.

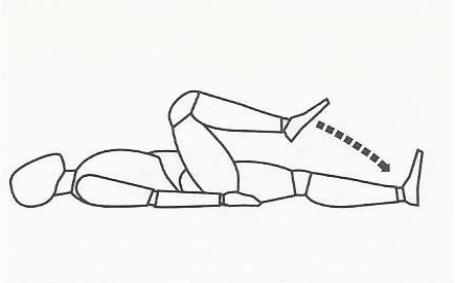


Herhaal deze oefening 5x

Oefeningen bij heupklachten

Oefening 1

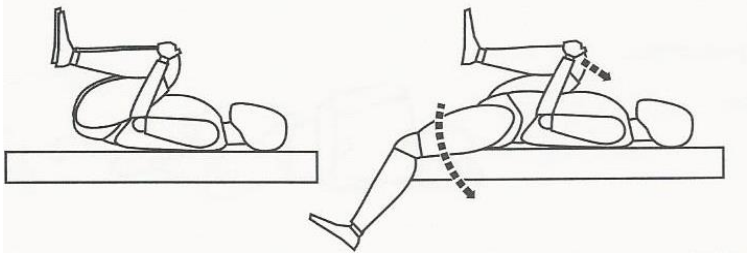
Doe deze oefening bij voorkeur ’s ochtends in bed, voordat u opstaat. Ga op uw rug liggen, zonder kussen, en leg uw armen langs het lichaam. Buig uw rechterknie en breng deze zover mogelijk naar uw neus. Doe dezelfde oefening met uw linkerknie.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 2

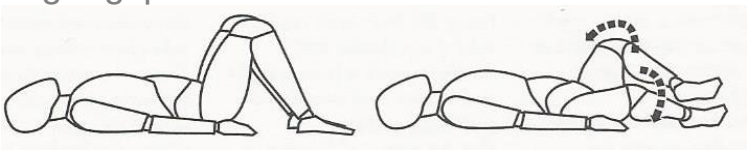
Doe deze oefening bij voorkeur ’s ochtends in bed, voordat u opstaat. Trek beide knieën naar uw borst. Hou één knie vast en laat het andere been uithangen naast het bed. Doe dit met het linker- en rechterbeen.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 3

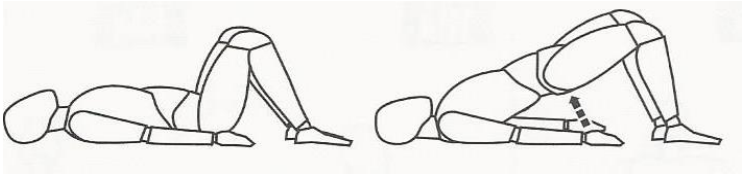
Ga op uw rug op de grond liggen en buig de knieën. Zet uw voeten plat op de grond. Houd de voeten bij elkaar en spreid uw benen zo ver mogelijk. Hou 5 tellen vast en ga daarna langzaam naar de uitgangspositie.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 4

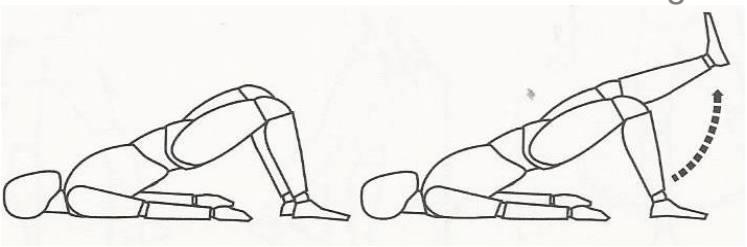
Ga op uw rug op de grond liggen en buig de knieën. Zet uw voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat uw bovenlichaam in het verlengde van uw bovenbenen komt. Hou 5 of 10 tellen vast en rol daarna wervel voor wervel af.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 5

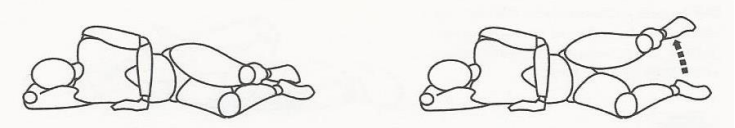
Ga op uw rug liggen, buig uw knieën en zet uw voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat uw bovenlichaam in het verlengde van uw bovenbenen komt. Strek dan één been uit en hou 5 tot 10 tellen vast. Zet daarna het been neer en rol wervel voor wervel af. Doe deze oefening met het linker- en rechterbeen.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 6

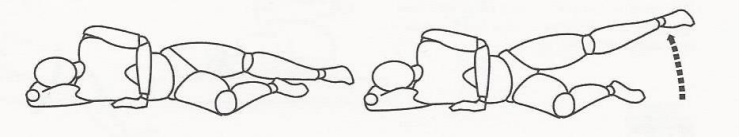
Ga op uw zijde liggen en buig het onderste been in heup en knie. Hou het bovenste been gestrekt in de heup en gebogen in de knie. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug maar leg het been niet neer. Doe deze oefening liggend op uw linker- en rechterzijde.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 7

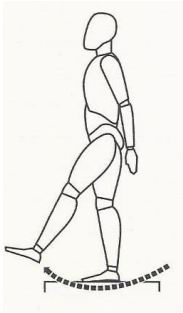
Ga op uw zij op de grond liggen en buig het onderste been. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug maar leg het been niet neer. Doe deze oefening liggend op uw linker- en rechterzijde.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 8

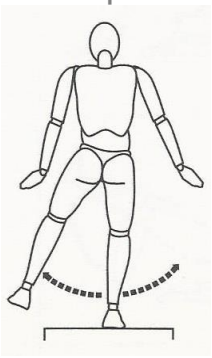
Ga op één been op een drempel of de onderste traptrede staan en laat uw andere been (aan de pijnkant) hangen. Zwaai dat been gestrekt afwissend naar voren en naar achteren. Blijf daarbij wel goed rechtop staan.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 9

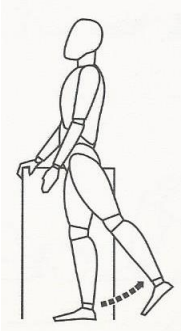
Ga op één been op een drempel of de onderste traptrede staan en laat uw andere been (aan de pijnkant) hangen. Zwaai het been zijwaarts naar buiten en daarna voor uw andere been langs. Blijf daarbij wel goed rechtop staan.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 10

Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Zwaai het andere been gestrekt naar achter. Blijf daarbij goed rechtop staan. Houd het been 5 of 10 tellen in de eindstand en zet het daarna weer terug. Doe deze oefening zowel met uw linker- als rechterbeen.



Herhaal deze oefening 10x

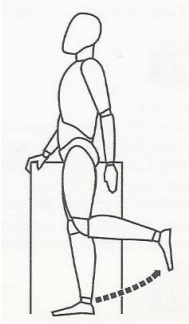
Oefening 11

Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Zwaai het andere been gestrekt zijwaarts naar buiten. Hou het been 5 of 10 tellen in de eindstand en zet het daarna weer terug. Doe deze oefening zowel met uw linker- als rechterbeen.

Herhaal deze oefening 10x

Oefening 12

Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Buig het andere been vanaf de knie achterwaarts. Beide knieën blijven dus naast elkaar.

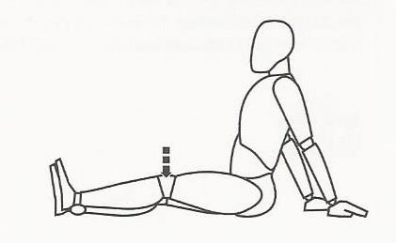


Herhaal deze oefening 10x

Oefeningen bij knieklachten

Oefening 1

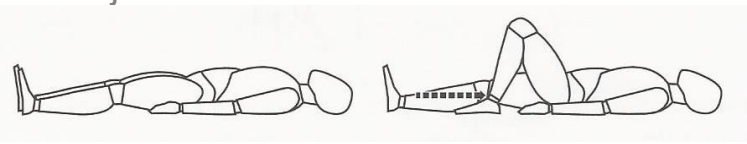
Ga op de grond zitten en leg uw benen gestrekt op de grond. Doe een rol (bijvoorbeeld een opgerolde handdoek) onder de enkels. Strek elke knie 30 keer kort en ritmisch.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 2

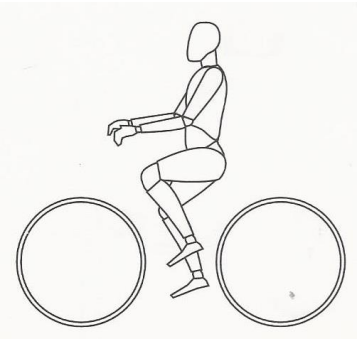
Doe deze oefening het liefst ’s ochtends, meteen na het opstaan. Ga op uw rug liggen en leg beide benen gestrekt neer. Buig van één been de knie terwijl uw voet over de grond glijdt. Strek daarna het been weer waarbij u uw tenen naar u toe trekt.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 3

Ga dagelijks in een rustig tempo fietsen gedurende ongeveer 10 tot 15 minuten. Gebruik daarbij de lichtste versnelling en zet het zadel zo hoog mogelijk. Indien er pijnklachten optreden tijdens of na het fietsen, stop dan met deze dagelijkse oefening.

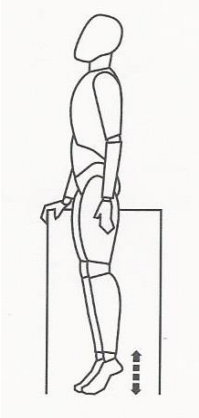


Oefening 4

Ga op de rand van een stevige tafel zitten en zwaai gedurende 1 minuut rustig met uw benen heen en weer.

Oefening 5

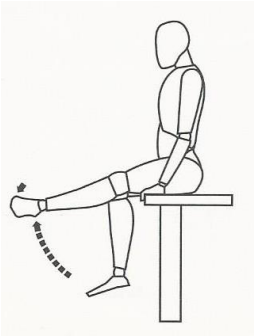
Ga rechtop staan met uw voeten plat op de grond. Ga daarna wisselend op uw tenen en plat op de grond staan. Steun voor het evenwicht eventueel op een tafel of tegen de muur.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 6

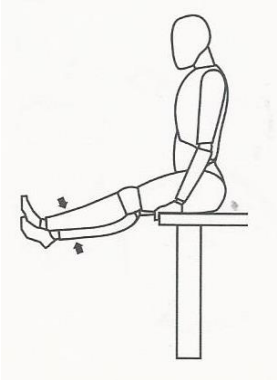
Ga rechtop op een stevige tafel zitten. Strek uw rechterbeen zo ver mogelijk en draai uw voet daarbij iets naar buiten. Hou dit 5 tellen vast, en laat daarna het been weer zakken. Herhaal deze oefening met uw linkerbeen.



Herhaal deze oefening 10x

Oefening 7

Ga rechtop op een tafel of stoel zitten. Strek uw rechterbeen zo ver mogelijk en probeer met uw ander been tegendruk te geven. Doe dezelfde oefening met uw linkerbeen.



Herhaal deze oefening 10x

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kan u op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag bellen met de polikliniek van 08u00 tot 12u00 en van 13u00 tot 16u00 op het nummer 014/44 43 72.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout

Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout