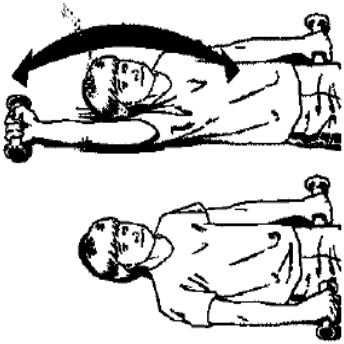
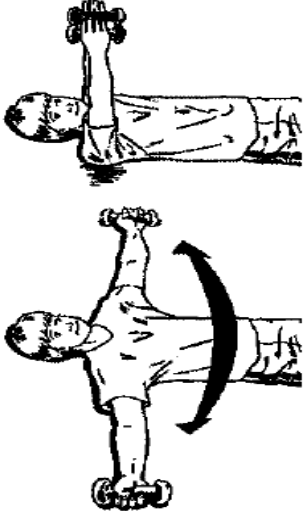
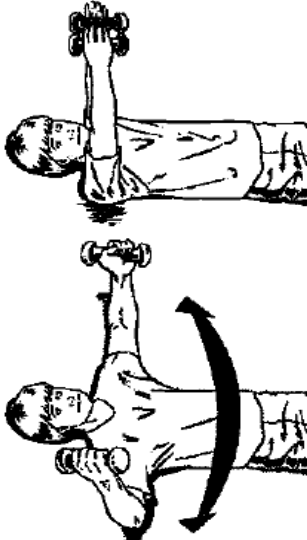
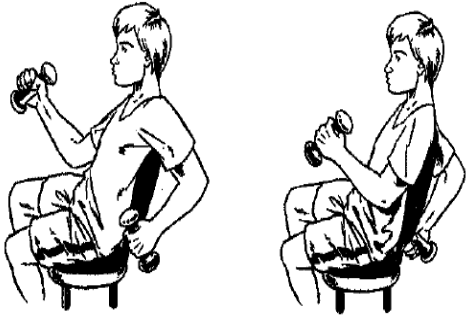
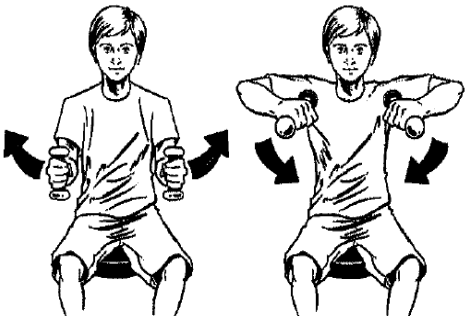
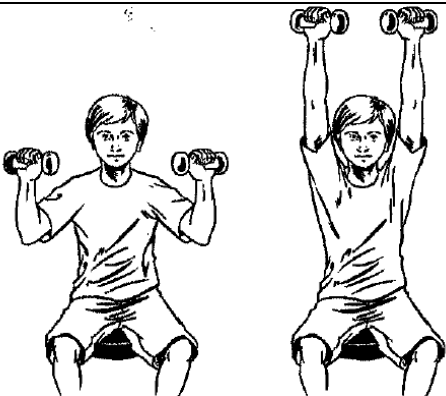


# **Fysiotherapie bij Borstkas afwijkingen**

# Borstkas afwijkingen

## Oefeningen na de operatie

<b>Bovenste ledematen</b>	
Liggend met de mond open. Gewichten van 1 kg. Adem diep in aan het begin van elke oefening/krachtsinspanning	
	<p>1. ...strek de armen uit langs het lichaam</p> <p><i>Til een arm omhoog en naar achteren tot boven je hoofd, zonder de grond te raken. Keer vervolgens terug naar de uitgangspositie. Herhaal dit met je andere arm</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>2. ...strek de armen uit naar buiten, vorm een kruis</p> <p><i>Beweeg de armen tegelijk omhoog naar elkaar toe totdat de gewichten of handen elkaar raken</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>3. ...strek de armen uit naar buiten, maar met de ellebogen gebogen (90 graden)</p> <p><i>Strek de armen tegelijk uit naar boven tot de armen volledig gestrekt zijn</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>

<b>Bovenste ledematen</b>	
Zittend met gewichten van 1 kg. Adem diep in aan het begin van elke oefening/krachtsinspanning	
	<p>4. <i>Beweeg een arm naar voren en de andere naar achteren alsof je marcheert</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>5. ... en met de armen langs het lichaam en de ellebogen gebogen (90 graden)</p> <p><i>Til beide armen op naar buiten in het vlak van je schouders (vleugelen)</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>6. <i>Houdt je handen op de hoogte van je schouders en strek deze tegelijk uit naar boven tot deze gestrekt zijn</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
<b>Onderste ledematen</b>	
1. <i>Wandelen</i>	
Tijd:	minuten
Dagelijks:	x per dag
Wekelijks:	x per week
2. <i>Fietsen</i>	
Tijd:	minuten
Dagelijks:	x per dag
Wekelijks:	x per week

### 3. *Rennen*

Tijd:                      minuten

Dagelijks:                x per dag

Wekelijks:                x per week

### 4. *Oefeningen Quadriiceps*

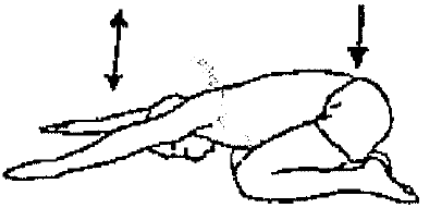
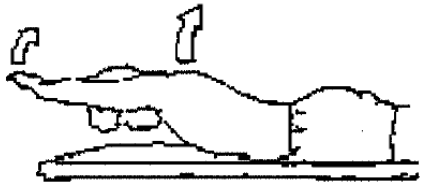
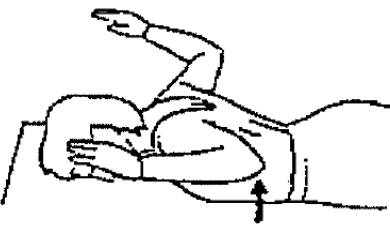
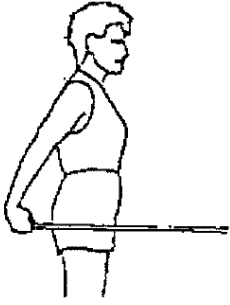
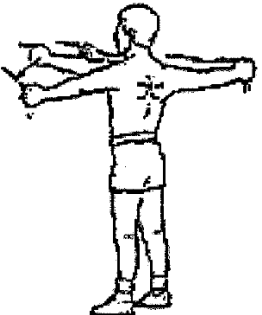
Tijd:                      minuten

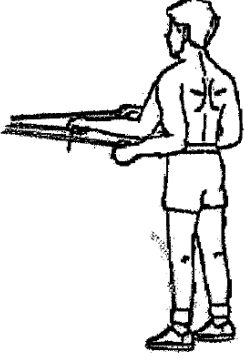
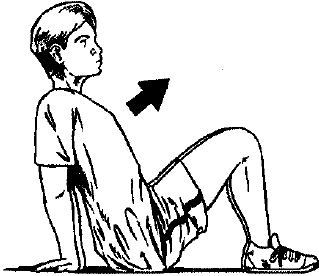
Dagelijks:                x per dag

Wekelijks:                x per week

# Borstkas afwijkingen

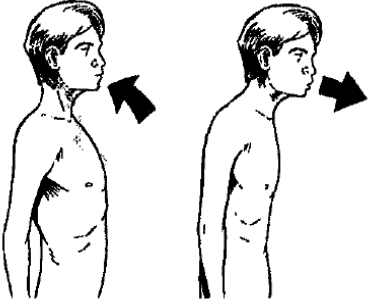
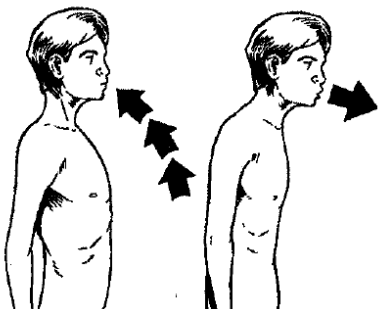

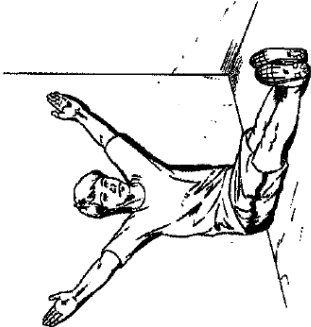
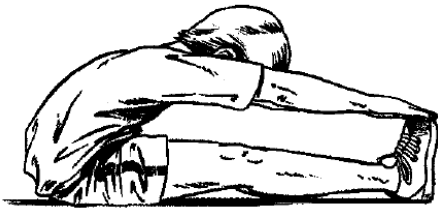
## Extra oefeningen

	<p>1. Kniel met de armen gestrekt naar voren en de hakken tegen je billen. Je gezicht en je borst wijzen naar de vloer. Adem diep in en houdt de hakken tegen de billen. Til de armen hierbij gestrekt op</p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>2. Ga op de buik liggen en strek je armen naar voren. Til je borst en je armen gestrekt op van de vloer tijdens diep inademen. Ga terug zonder met je armen de vloer aan raken</p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>3. Houdt je armen gebogen naast het lichaam (90 graden). Adem diep in en til je hoofd en je armen op</p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>4. Bevestig een elastiek aan de muur en ga rechtop staan met gestrekte armen langs zij/ Trek met gestrekte armen de stiek naar achter tot achter je billen. Beweeg de borst vooruit tijdens inademen en ga langzaam terug naar voren.</p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>5. Bevestig een elastiek aan de muur en ga rechtop staan met gestrekte armen vooruit. Beweeg de armen op schouderhoogte gestrekt naar buiten (tot een kruis). Adem diep in en beweeg je borstkas naar voren. Houdt even vast en beweeg de armen terug.</p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>

	<p>6. Bevestig een elastiek aan de muur en ga rechtop staan met gebogen armen (90 graden). Beweeg de armen tijdens inademing naar achter en houd ze hierbij gebogen. Houdt even vast en beweeg langzaam terug.</p> <p>Herhalingen:                   keer</p> <p>Dagelijks:                       x per dag</p> <p>Wekelijks:                      x per week</p>
	<p>7. Ga zitten met gebogen knieën gesteund op gestrekte armen achter je. Adem diep in en beweeg hierbij de borst naar voren en omhoog. Adem weer uit zodat je borst weer terug naar achteren zakt</p> <p>Herhalingen:                   keer</p> <p>Dagelijks:                       x per dag</p> <p>Wekelijks:                      x per week</p>

# Borstkas afwijkingen

## Oefeningen voor de operatie

	<p>1. <i>Ademhaling met je middenrif. Adem diep in door de neus, blaas je buik op en adem uit via de mond (ritme: 1 inademing en 1 uitademing)</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>2. <i>Ademhaling met je middenrif. Adem diep in door de neus, blaas je buik op en adem uit via de mond (ritme: 3 inademingen en 1 uitademing)</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>3. <i>Sit ups. Steeds met de knieën gebogen</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>4. <i>Ga liggen op de grond met uitgestrekte armen, je billen tegen de muur en je benen gestrekt tegen de muur. Probeer je benen zo lang mogelijk te maken</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>
	<p>5. <i>Ga zitten met met gestrekte benen en de voeten tegen de muur. Streck de armen uit naar de tenen van je voeten zonder de knieën hierbij te buigen</i></p> <p>Herhalingen:           keer</p> <p>Dagelijks:             x per dag</p> <p>Wekelijks:            x per week</p>