

Oefensessie ambulante cardiale revalidatie



Productiehuis Vervande

Dewindt Laura, 1^e master Revalidatiewetenschappen en Kinesithérapie 2013-2014

Van Hoof Lore, 1^e master Revalidatiewetenschappen en Kinesithérapie 2013-2014

Vermorken Bernd, 1^e master Revalidatiewetenschappen en Kinesithérapie 2013-2014

©AmbulanteCardialeStagiairsproduction. Niets uit deze bundel mag vermenigvuldigd, gekopieerd of uitgegeven worden op welke manier ook zonder schriftelijke toestemming van productiehuis Vervande.

Oefenschema ambulante training

Hier volgt puntsgewijs de volgorde van een training op de ambulante cardiale dienst voor een gemiddelde patiënt.

- Patiënten komen binnen en pakken hun trainingsfiche uit de lade
- Rustpols nemen en noteren
- 15 minuten opwarmen op toestel(len) naar keuze
- 7 minuten fietsen op een gegeven belasting
- 3 minuten rustig fietsen op een lage belasting
- 7 minuten op een gegeven belasting
- Uitfietsen
- Stretching van benen, losdraaien voeten en armen
- 7 minuten lopen/stappen in zaal of op loopband
- 3 minuten rust
- 7 minuten lopen/stappen in zaal of op loopband
- 3 minuten rust

Gymnastiekoefeningen

- 3 à 5 armoefeningen
- 3 gecombineerde oefeningen
- 1 springoefening
- 3 gecombineerde oefeningen
- 1 springoefening

Matoefeningen

Stretchoefeningen

Relaxatie

30 tot 45 minuten

Gymnastiekoefeningen

Armoefeningen

1. **Beginpositie:** lichte spreidstand, armen gestrekt voorwaarts
Beweging: buigen van de armen richting de borst, vervolgens uitstrekken van beide armen naar boven



2. **Beginpositie:** armen gestrekt zijwaarts

Beweging: cirkels naar voor en naar achter maken, varieer in richting en grootte



3. **Beginpositie:** 90° schouderabductie, 90° elleboogflexie, exorotatie

Beweging: men beweegt vuisten naar elkaar toe tot boven het hoofd



4. **Beginpositie:** lichte spreidstand, beide handen in zij

Beweging: met gestrekte arm over het hoofd reiken, afwisselen van kant



5. **Beginpositie:** handen voor borst, ellebogen op schouderhoogte en gebogen
Beweging: uitstrekken van de arm, afwisselen van kant



6. **Beginpositie:** beide armen gespreid en gestrekt op schouderhoogte
Beweging: ontspannen zwaaien van beide armen voor en achter het lichaam



Gecombineerde oefeningen

1. **Beginpositie:** zwaaibeen stap achterwaarts, handen in de zij
Beweging: knie hoog, terug naar beginpositie, been gestrekt voorwaarts zwaaien, terug naar beginpositie, afwisselen van kant



2. **Beginpositie:** lichte spreidstand

Beweging: gekruist elleboog naar knie tikken, afwisselen van kant



3. **Beginpositie:** stand

Beweging: uitvalspas voorwaarts, eventueel met gekruiste hand voorwaarts boksen



4. **Beginpositie:** stand

Beweging: uitvalspas achterwaarts, tegelijkertijd beide armen gestrekt omhoog heffen, afwisselen van been



5. **Beginpositie:** stand, beide armen gestrekt voorwaarts
Beweging: schuine uitvalspas achterwaarts, tegelijkertijd beide armen grijpend naar zich toe trekken



6. **Beginpositie:** licht gebogen knieën, armen gekruist en gebogen op borstkas
Beweging: volledig uitstrekken: armen openspreiden en 1 been zijwaarts van de grond heffen



7. **Beginpositie:** stand, gebogen armen voor borstkas
Beweging: stap zijwaarts, tegelijkertijd boks zijwaarts, afwisselen van kant



8. **Beginpositie:** lichte spreidstand, handen in de zij
Beweging: lichte squat, op het diepste punt tenenstand, vervolgens hielen terug op de grond en knieën strekken



9. **Beginpositie:** lichte squat, handen in zij
Beweging: op de tenen komen en terug



10. **Beginpositie:** stand
Beweging: 1 been voorwaarts shotten, tegelijkertijd tegenovergestelde arm voorwaarts boksen, afwisselend van kant



11. **Beginpositie:** armen gestrekt omhoog

Beweging: door beide knieën buigen en armen simultaan naar beneden zwaaien, bij het strekken van de knieën de armen weer voorwaarts brengen



12. **Beginpositie:** stand

Beweging: 1 cirkel voorwaarts maken met beide armen, tegelijkertijd 1 knie hoog heffen en neerzetten. Cirkel achterwaarts maken met beide armen, tegelijkertijd andere knie hoog heffen en neerzetten.



13. **Beginpositie:** Squat of stand

Beweging: In de squathouding voet voorwaarts, andere voet bij, vervolgens voeten terug achter zetten, deze oefening kan ook worden gedaan zonder squat



14. **Beginpositie:** spreidstand, handen reiken naar 1 voet

Beweging: via een grote cirkelbeweging naar de andere voet reiken



15. **Beginpositie:** spreidstand

Beweging: squat, tegelijkertijd ellebogen buigen



16. **Beginpositie:** stand, ellebogen gebogen op schouderhoogte voor het lichaam

Beweging: stap zijwaarts, tegelijkertijd beide armen openen tot 90° schouderabductie, 90° elleboogflexie, exorotatie



Springoefeningen

1. **Beginpositie:** stand

Beweging: stap voorwaarts, andere been bijzetten, twee sprongen achterwaarts



2. **Beginpositie:** stand

Beweging: 2 stappen opzij, 3 sprongen terug



3. **Beginpositie:** stand

Beweging: sprong naar spreidstand, beide armen tegelijkertijd zijwaarts gebracht, terug naar beginpositie, sprong naar spreidstand, beide armen tegelijkertijd voorwaarts gebracht



4. **Beginpositie:** stand

Beweging: knieën afwisselend hoog heffen (5 tellen), hielen tegen zitvlak (5 tellen), dit 3 maal herhalen



5. **Beginpositie:** stand, voeten tegen elkaar

Beweging: over (denkbeeldige) lijn springen



6. **Beginpositie:** 1 voet voor, 1 voet achter, gekruiste coördinatie met de armen

Beweging: armen en benen simultaan wisselen



Matoefeningen

Ruglig, elleboogsteun

1. **Beginpositie:** 1 been gebogen, ander been uitgestrekt

Beweging: gestrekt been heffen, terug naar uitgangspositie, hiel naar knie brengen, terug naar uitgangspositie. Afwisselend van kant.



2. **Beginpositie:** beide benen uitgestrekt

Beweging: 1 been over het andere been heffen en de mat tikken met hiel en terug brengen



3. **Beginpositie:** beide benen in de lucht houden

Beweging: voorwaartse grote fietsbewegingen maken, vervolgens grote achterwaartse fietsbewegingen maken



4. **Beginpositie:** beide benen in de lucht gebogen

Beweging: uitstrekken van beide benen, benen spreiden, benen sluiten en terug naar uitgangspositie



Ruglig

1. **Beginpositie:** handen gekruist op de borstkas

Beweging: bekken heffen.

Variante: voet over andere knie, op deze manier terug bekken heffen



2. **Beginpositie:** handen gekruist op de borstkas

Beweging: bovenrug afrollen totdat je de knieën ziet

Variante: handen achter het hoofd, reiken naar de knieën



Zijlig

1. **Beginpositie:** benen gestrekt op elkaar

Beweging: bovenste knie naar voor plooiën, terug naar uitgangshouding, vervolgens gestrekt been zijwaarts heffen



2. **Beginpositie:** benen gestrekt op elkaar

Beweging: bovenste been gestrekt cirkels voorwaarts maken, vervolgens cirkels achterwaarts maken



3. **Beginpositie:** benen gestrekt, bovenste been achterwaarts

Beweging: achterliggend been over ander been brengen en naar voor tikken en weer achter brengen



4. **Beginpositie:** bovenste been geplooid voor brengen, onderste been is gestrekt en blijft in de lucht

Beweging: het onderste been wordt naar het plafond toe bewogen en terug naar beginpositie



5. **Beginpositie:** zijlig, benen op elkaar, steun met lichaamsgewicht op onderliggende elleboog
Beweging: bekken van de grond heffen, waardoor het lichaam op 1 lijn komt



Handen-knieën stand

1. **Beginpositie:** knie gebogen naar de borst
Beweging: been volledig uitstrekken naar achteren



2. **Beginpositie:** been gestrekt achter
Beweging: gestrekte been naar plafond brengen en weer naar beginpositie



3. **Beginpositie:** handen-knieën stand

Beweging: hand naar tegenovergestelde knie bewegen, deze aantikken en zowel been als arm uitstrekken



4. **Beginpositie:** handen-knieën stand

Beweging: knie zijwaarts bewegen



5. **Beginpositie:** handen-knieën stand, met knieën iets naar achteren en de voeten gekruist

Beweging: pompen

Variant: knieën meer naar achter brengen of benen gestrekt met steunname op de voeten



Stretchoefeningen

1. **Beginpositie:** zit, voetzolen samen, rechte rug
Beweging: eventueel ellebogen gebruiken om de knieën meer naar de grond te duwen



2. **Beginpositie:** 1 been zijwaarts uitgestrekt
Beweging: naar de uitgestrekte voet reiken, afwisselen van kant



3. **Beginpositie:** spreidzit
Beweging: reiken naar de voeten, of reiken naar het midden tussen beide voeten, vervolgens de rug uitstrekken



4. **Beginpositie:** langzit
Beweging: reiken naar de voeten



5. **Beginpositie:** langzit, benen gekruist

Beweging: reiken naar bovenliggende voet, afwisselen van been



6. **Beginpositie:** Linker been geplooid over rechter uitgestrekt been, rechter arm over de geplooid linker knie

Beweging: de linker knie trekken naar rechts, afwisselen van kant



7. **Beginpositie:** zijlig

Beweging: bovenliggende knie plooiën, enkel naar zitvlak brengen, knieën samen houden, afwisselen van kant



8. **Beginpositie:** ruglig,

Beweging: 1 knie naar borstkas toetrekken, ander been is uitgestrekt



9. **Beginpositie:** ruglig, linker hiel op rechter knie
Beweging: rechter bovenbeen naar zich toe trekken



10. **Beginpositie:** ruglig
Beweging: beide knieën naar zich toetrekken



11. **Beginpositie:** ruglig
Beweging: volledig uitstrekken

