NEKHERNIA

OPLOSSING: SLECHTE HOUDINGEN VERMIJDEN

Wanneer de eerste acute fase voorbij is, kun je de volgende oefeningen doen om de druk op de tussenwervelschijven te verminderen, de wervelkolom te ontlasten, de nekspieren te versterken en de borstspieren op te rekken. Let er ook op welke houdingen je onbewust in je dagelijkse leven aanneemt om jezelf te ontzien; deze moet je beslist vermijden.

1. BORSTREKKING

Ga staan, zitten of kniel en breng je armen zijwaarts omhoog; houd ze licht gebogen.

Trek je gebogen armen nu iets achter je lichaamslijn om je schouders en borstkas te openen en te rekken.

Blijf zo even staan en speel met de rekking.

Breng je armen op de inademing iets verder naar achteren; houd vast en ontspan op de uitademing.

Doe dit 6-8 ademhalingen lang.

2. TRICEPSREKKING

Buig je linkerarm en breng hem indien mogelijk achter je hoofd; ontspan je schouderbladen.

Duw de achterkant van je hoofd, met een rechte nek, naar achteren.

Blijf 6-8 ademhalingen in deze houding.

Wissel dan van kant.

3. COBRA MET HANDEN ONDER VOORHOOFD

Ga op je buik liggen en leg beide handen onder je voorhoofd.

Op de inademing til je langzaam je bovenlichaam op en laat je je voorhoofd op je handen rusten, als op een kussen.

Duw je ellebogen actief naar buiten, maar houd je schouders ontspannen.

Op de uitademing leg je je hoofd en armen weer op de vloer.

Doe dit 6-8 ademhalingen lang.

4. SFINX MET ZIJWAARTSE HOOFDBEWEGING

Ga op je buik liggen met je onderarmen op schouderbreedte. Beweeg je hoofd nu iets naar rechts (het oor richting de schouder).

Als het goed is, voel je nu een lichte rekking in je nekspieren en ruimte tussen de halswervels.

Blijf 6-8 ademhalingen in deze houding en beweeg je hoofd dan naar links.

Let op: in geval van tintelingen of gevoelloosheid moet je de oefening METEEN beëindigen.

TO DO

- ○ Op je houding letten
- ○ Vaker een pauze nemen
- ○ Ademoefeningen
- ○ Wandelen
- ○ .....
- ○ .....

CARPAALTUNNELSYNDROOM

OPLOSSING: HANDGEWRICHT ANDERS BEWEGEN

De spieren van de handen en onderarmen zijn gewend aan langdurig en herhaaldelijk buigen en worden ongelijkmatig belast. De spanning die op deze manier wordt opgebouwd, laat de pezen opzwellen waardoor de mediane zenuw bekneld raakt.
Met verschillende handoefeningen – van zacht schudden tot het draaien van de handen boven harthoogte – wordt de bloedcirculatie weer gestimuleerd en kunnen de opgehoopte afvalstoffen beter worden afgevoerd. Bovendien neemt de spanning van de verkorte spieren in de handen en onderarmen af, zodat de pezen weer slinken en de zenuw niet meer wordt samengedrukt.

1. MOBILISATIE VAN HET HANDGEWRICHT

1. Ga rechtop staan. Strek je armen zijwaarts en naar boven uit.
2. Beweeg je polsen in verschillende richtingen. Je kunt zachtjes schudden, draaien of zwaaien. Als het omhooghouden van je armen in eerste instantie te zwaar voor je is, beweeg je armen dan afwisselend omhoog en omlaag tijdens de oefening. Laat je handen ten minste 15 ademhalingen bewegen.

Deze oefeningen geven ook verlichting bij een peesschede-ontsteking.

2. ARMREKKING MET POLSROTATIE

Ga rechtop staan.

1. Strek je armen zijwaarts uit en trek ze iets achter je lichaamslijn. Laat je handpalmen naar buiten wijzen, alsof je iets wegduwt.
2. Draai je handen, in deze houding, een paar keer rond; eerst naar achteren en dan naar voren.

   Voer de beweging langzaam uit en adem enkele keren diep in en uit.

   Blijf ten minste 4 ademhalingen draaien met je handen, in beide richtingen.

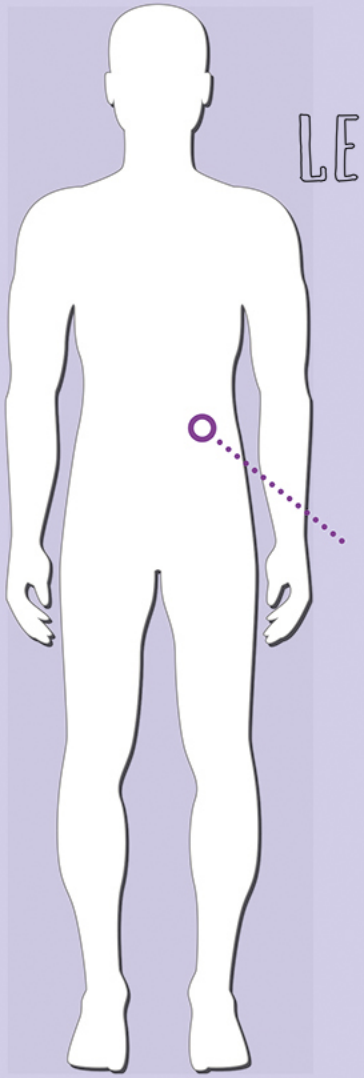
Let op: blijf mooi rechtop staan en adem ontspannen in en uit.

3. POLSREKKING TEGEN DE MUUR

Ga voor een muur staan, strek je rechterarm uit en leg je handpalm tegen de muur. Je vingertoppen wijzen naar rechts.

Druk je handpalm dan stevig tegen de muur en draai je lichaam zo ver mogelijk naar links en naar achteren. Het is de bedoeling dat je een aangename rekking in je borstspieren en binnenkant van je rechterarm voelt.

Blijf ten minste 10 ademhalingen in deze houding en wissel dan van kant.



BUIK- EN LENDENWERVEL-GEBIED

67 PROFYLACTISCHE OEFENING
68 SPIT
70 RUGHERNIA (HNP)
72 ISCHIAS
74 MENSTRUATIEPIJN
76 PREMENSTRUEEL SYNDROOM (PMS)
78 PRIKKELBARE DARM
80 VERSTOPPING
82 RECTUS DIASTASE

Profylactische oefening

ADEM IN
Kom in de sfinx-houding en duw je borst naar voren

ADEM UIT
Maak je bovenlichaam rond en span je buikspieren aan

ADEM IN
Duw je borst naar voren en buig je knieën

ADEM UIT
Ga liggen en strek je armen in een V-vorm op de vloer uit

ADEM IN
Beweeg je bovenlichaam en armen omhoog

ADEM UIT
Kom weer in de sfinx-houding

Ik vertrouw op mijn buikgevoel.

MIJN DOELEN

RESTLESSLEGSSYNDROOM (RLS)

OPLOSSING: GERICHTE ONTLASTING VAN DE BENEN EN WISSELADEMHALING

De symptomen van 'rusteloze benen' treden juist op tijdens rustperiodes, bijvoorbeeld als je in bed ligt, en uiten zich in een onweerstaanbare drang om je benen te bewegen. Aangezien het hier om klachten gaat die met het zenuwstelsel te maken hebben, is het belangrijk om er direct mee aan de slag te gaan. Gerichte ademhalingsoefeningen en yogahoudingen hebben een holistisch effect en kalmeren de overactiviteit van het systeem.

1. BRUGHOUDING

Ga op je rug liggen met je voeten op heupbreedte, recht voor je billen. Je hielen en knieën vormen één lijn. Je armen liggen naast je bovenlichaam op de vloer; je handpalmen wijzen omhoog.

Druk je voeten en handen stevig in de vloer. Je hoofd is recht.

Op de inademing til je je bekken zo ver mogelijk richting het plafond, tot je rekking in je dijbenen voelt. Op een lange uitademing leg je je bekken weer rustig op de vloer.

Herhaal ten minste 8 keer.

2. BENEN TEGEN DE MUUR

Ga op je rug liggen met je billen zo dicht mogelijk bij de muur. Breng je benen omhoog en laat ze tegen de muur rusten.

Plaats ook een yogablok of kussen onder je bekken, zodat je bovenlichaam lager ligt dan je heupen. Als dit niet prettig voelt, buig dan je knieën en zet je voetzolen tegen de muur. Ontspan je hele lichaam in deze houding en concentreer je op een rustige uitademing.

Blijf ten minste 2 minuten zo liggen.

Nodig: yogablok of kussen

3. NEERWAARTSE HOND MET GEBOGEN BEEN

Ga op je handen en knieën zitten en zet je handen iets voor je schouders neer. Ga dan op je tenen staan, til je knieën op en duw je bekken omhoog. Houd je knieën licht gebogen; strek je rug uit en maak je onderrug daarbij iets hol.

Duw op de inademing je rechterhiel naar de vloer tot je een rekking in je rechterkuit en de achterkant van je rechterbeen voelt. Op de uitademing buig je beide knieën weer. Adem opnieuw in en duw nu je linkerhiel naar de vloer tot je een rekking in je linkerkuit en de achterkant van je linkerbeen voelt.

Blijf zo ten minste 1-2 minuten in beweging en wissel steeds van kant.

Probeer je eigen ritme te vinden.

4. WISSELENDE NEUSADEMHALING

Ga rechtop zitten.

Plaats de wijs- en middelvinger van je rechterhand op je voorhoofd, tussen je wenkbrauwen. Leg je duim losjes op je rechter- en je ringvinger op je linkerneusgat. Je elleboog wijst naar de vloer; je hoofd is recht.

1. Sluit het rechterneusgat met je duim af. Adem rustig in door je linkerneusgat en sluit deze vervolgens met je ringvinger af. Open dan het rechterneusgat en adem rustig uit.
2. Adem vervolgens weer in door het rechterneusgat, sluit beide neusgaten, til de ringvinger op en adem links uit.

Dit is één ademhalingsronde.

Herhaal dit 5 keer.