

Profiel II – afwijkend beloop, geen gele vlaggen, voldoende zelfcontrole

Profiel III – afwijkend beloop, dominante gele vlaggen, gebrek aan zelfcontrole

Zie ook onze [huiswerk \(filmpjes\)](#) op www.fysio.net

- 1.** Voor het opstaan uit bed: "het ochtendritueel" 2 - 3 minuten uitvoeren (**filmpje 1, 1a en 7**)
2. Regelmatig *gezonde* lichaamsbeweging (*neem de trap i.p.v. de lift, wandel, fiets, zwem, parkeer de auto iets verder weg!*)
3. Strek je regelmatig uit (elk uur) – zie filmpjes **8a, 13 en 37**. Durf te bewegen! Gebruik grove motoriek.
4. Loop dus vaker dan je gewend bent (minimaal totaal 1 uur per dag) stevig met grote passen! Wandelen, power walking, Nordic walking. Desnoods met elleboogkrukken (filmpje **64a**). Kies voor een prettig tempo waarbij je nog een gesprek kunt voeren.
5. Bouw tijdens de behandelingsfase de korte stevige wandelingen uit tot een uur 's morgens en een uur 's middags
- 6.** Korte herstelmomenten inlassen. Ga bij hevige pijn ter afwisseling van werk of bewegen liever om het uur even 10 minuten liggen ("psoashouding"- liggen in zithouding met onderbenen op kruk, stoelzitting of poef). Doe 3 x daags ontspanningsoefeningen – bodyscan - **filmpje 5**
7. *Vermijd* langdurig zitten, langdurig staan en slenteren
8. Blaas uit bij kracht zetten (ook bij oefenen zoals in filmpje 15)
- 9.** Sta op twee benen (zoals in **filmpje 37**)
10. Neem een warme douche en steun af en toe op beide bovenbenen (**filmpje 15**)
11. Zorg voor voldoende *gezonde* nachtrust (zie 'ontspanningsoefeningen' bij cliëntinfo op www.fysio.net)
- 12.** Bespreek je problemen (privé, werk, ...) – de therapeut heeft beroepsgeheim (vooral profiel III)
13. Liefst 3-6 x daags 5 minuten OEFENEN – zie filmpjes **1, 8a, 13 en 37**, maar ook **16, 16a, 17, 18** (kruiphouding, stofzuiger en extensieoefening) en eventueel **15, 40, 65, 69 (squats), 9, 10, 11, 11a** (buikspieroefeningen), **38, 39, 39a** (schaatsoefening, "superman") en standaard:

Filmpje **1, 1a en 7**: 'Ochtendritueel' : voor het opstaan alle weefsels (oppervlakkig en diep) langs elkaar laten 'verglijden' – smering op gang helpen (filmpje 1) en flossen van het zenuwstelsel (afwisselend voet in dorsaal- en plantairflexie) – zie filmpje **1a** en **7**