



Arbeidsterapie oefeninge

Week 1 – oefen elke dag vir 10 minute



Oefeninge om skouerstabiliteit te verbeter:

Kruiwaloop – vorentoe en agtertoe.

Lê oor 'n bal (ongeveer 30cm in deursnee) en draai jouself so vinnig as moontlik in die ronde met jou hande plat op die grond. Bene moet so reguit as moontlik gehou word en die bal moet onder die maag bly.

Opstote “push ups” - teen die muur en dan op jou elmboë.

“Push ups” in vier-punt kniel posisie. Staar op jou knieë en op PLAT hande.

Lig jou voete op. Raak met jou voorkop aan die mat tussen jou hande.

Herhaal 8 keer.

Rol oor 'n groot bal.

Staar op hande vir 10 tellings of loop op hande tot jou voete afgly.

Toutrek

Stoot of trek swaarder voorwerpe bv. kruiwa stoot en bakstene optel.

Verskillende diere loop:

- luiperdkruip

- bobbejaan

- paddaspring

- kraploop (vorentoe en agtertoe)

(Baie belangrik – die hande moet plat op die grond wees.)

Wees 'n kragman – stoot mekaar weg

(let wel dat die handpalms moet plat teen mekaar wees).

- stoot 'n bal

- stoot die muur

Om nek- en maagspiere te verbeter:

Lê op jou rug, arms reguit langs jou plat op die grond.
Lig net jou kop op en kyk vir 5 sekondes vir jou voete.
Herhaal 8 keer.

Om maag- en beenspiere te verbeter:

Lê op jou rug.
Kop op 'n kussing
Knieë gebuig
Probeer 'n bal tussen jou voete hou.
Herhaal 8 keer.

Bewegings wat die middellyn kruis:

Alby jou arms saam in 'n sirkel beweging voor jou liggaam te swaai.
Eers kloksgewys dan anti-kloksgewys.

Staan met jou voete skouer wyte apart. Swaai nou alby jou arms saam heen en weer van links na regs maag hoogte.

Lê op jou rug met alby jou voete in die lug. Swaai nou alby jou voete saam heen en weer van links na regs. MAAR, moenie die vloer raak alby kante nie.

Staan met jou voete skouer wyte apart. Skud nou jou kop heen en weer, deur dat jou oor jou skouer probeer raak en dan terug ander kant toe.
(MOENIE jou skouer op trek na jou oor nie)

Probeer met jou bene gekruis te loop. Plaas jou een voet voor die ander een.
Buig jou bene en dan loop jy so vorentoe en agtertoe. Arms wyd uit om balans te hou.

Balansering:

Staan op jou een been en probeer balanseer vir 10 sekondes.
Ruil dan om en probeer die ander been vir 10 sekondes.