



## Thuis testen Uniek Fysiotherapie

Omdat alle sporten momenteel stil liggen, hebben wij als Uniek Fysiotherapie een aantal testen / oefeningen in beeld gebracht. Deze testen zijn geschikt voor alle soorten sporters en zijn gericht op de algehele mobiliteit en stabiliteit. De meeste oefeningen kunnen jullie zelf scoren d.m.v. onderstaande tabel. Wat hulp bij de uitvoering en meten is wel makkelijk. De laatste oefening wordt door ons gescoord middels de video die jullie opnemen en ons toesturen naar 06 – 82854866 (whatsapp Uniek Fysiotherapie).

Wij hopen jullie middels deze testen / oefeningen een gericht trainingsadvies te kunnen geven om fit en zonder blessures de zomer uit te komen.

Oefening 1 t/m 5 worden gescoord middels onderstaand schema

**De onderdelen worden gescoord op een schaal van 1-4:**

Score	Uitkomst
1	Er is pijn tijdens de uitvoering.
2	De sporter kan de beweging niet goed uitvoeren, of kan de (eind)positie niet aannemen.
3	De sporter kan de beweging wel uitvoeren, maar is niet stabiel.
4	De sporter kan de beweging zonder problemen uitvoeren.

Geef bij oefening 6 aan of er pijn optreedt in de schouder en hoe ver de onderarm van de ondergrond komt, zowel rechts als links!!

Oefening 7 wordt gescoord door de fysiotherapeut van Uniek fysiotherapie middels het filmpje wat is gemaakt.

**Op de laatste pagina vinden jullie het scoreformulier**

### Oefening 1 Diepe squat

1. Pak een stok iets breder dan schouderbreedte vast en houdt deze boven je hoofd;
2. Ga met je voeten op schouderbreedte staan en kijk rechthoek;
3. Zak nu in de squat positie totdat de knieën 90 graden zijn gebogen;
4. Zorg dat je naar voren blijft kijken en je je rug recht houdt. De stok moet boven je hoofd blijven. De hakken moeten op de grond blijven.

Score 1 t/m 4



### Oefening 2 Lunge in een lijn

1. Pak een stok en houdt deze verticaal achter je rug (vanaf je bil tot boven je hoofd);
2. Je pakt de stok aan de bovenkant vast met de arm/ hand die aan dezelfde kant zit als het been waarmee je naar achteren stapt;
3. Stap nu 3 keer met hetzelfde been naar achteren;
4. Zorg ervoor dat je voeten in één lijn achter elkaar worden geplaatst;
5. Wissel nu de grip en stap met je andere been naar achteren;
6. Voer de oefening rustig en beheerst uit.

**Score 1 t/m 4**



### Oefening 3 Superman

1. Ga op handen en knieën zitten;
2. Strek je linkerarm en je rechterbeen en hou dit 10 tellen vast;
3. Herhaal dit ook met de andere arm en het andere been, totaal 5x per zijde;

**Score 1 t/m 4**



### Oefening 4 Bicycle

1. Ga op de rug liggen met de handen naast het lichaam, niet onder de billen;
2. Breng heupen en knieën in 90 graden in de lucht;
3. Strek rustig het ene been uit tot net boven de grond;
4. Breng het been rustig terug naar de beginpositie en herhaal vervolgens met het andere been;
5. Herhaal dit 10x per been.

**Score 1 t/m 4 (Als je de rug voelt bij het strekken van het been scoor je een 3)**



### Oefening 5 Bewegelijkheid schouder

1. Maak 2 vuisten met de duimen naar binnen;
2. Met één hand ga je bovenlangs naar de rug, en met de andere hand ga je onderlangs;
3. Breng de handen zo dicht mogelijk naar elkaar toe en meet de afstand.  
**Meet de afstand tussen de handen en noteer in beide gevallen welke arm (rechts of links) bovenlangs gaat.**



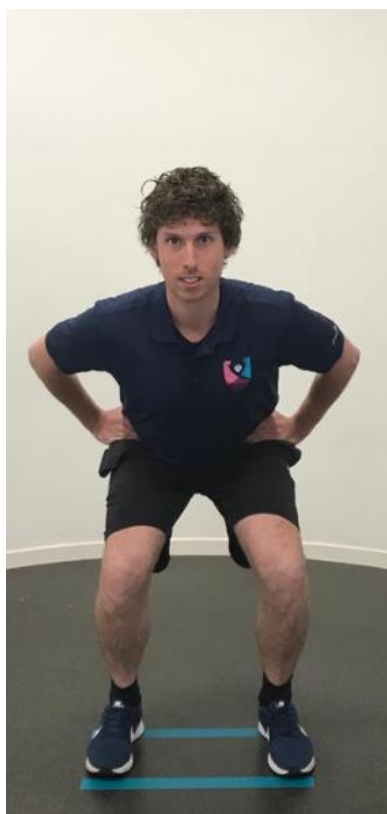
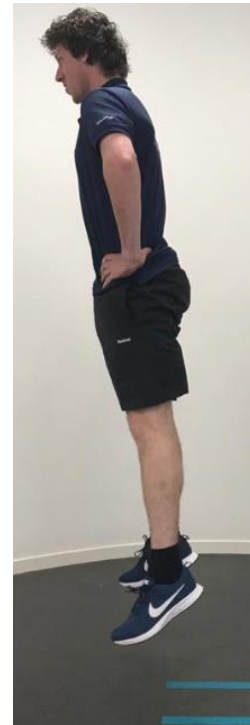
### Oefening 6 Sleeper stretch

1. Ga op een willekeurige zijde liggen;
2. Leg de elleboog en de schouder in 90 graden gebogen, duw nu met de goede hand de onderarm van de betreffende schouder naar beneden;
3. Ga op de andere zijde liggen en voer de oefening nogmaals uit.  
**Meet de afstand van de pols naar de grond.**



**Oefening 7 Counter movement jump (Zorg dat iemand anders deze oefening filmt)**

1. Ga staan en spring recht omhoog de lucht in;
2. Na de landing in een vloeiende beweging direct een 2<sup>e</sup> keer verticaal in de lucht springen;
3. Land nogmaals op de grond en kom vervolgens rustig weer overeind;
4. Film de 2 sprongen zowel van voren als van de zijkant. Hele lichaam in beeld tijdens de gehele uitvoering!!!
5. Link filmpje vooraanzicht: <https://youtu.be/olwiTH8zLm0>
6. Link filmpje zijaanzicht: <https://youtu.be/xalgu1yqfrk>  
**Uniek analyseert de sprongen.**





## Score formulier

Oefening	Score 1	Score 2	Score 3	Score 4
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4

Oefening 5: Afstand linker vuist boven: .... cm

Afstand rechter vuist boven: .... cm

Oefening 6: Afstand linker arm: ..... cm      Pijnscore (0 t/m 10)\* ....

Afstand rechter arm: ..... cm      Pijnscore (0 t/m 10)\* ....

\* 0 is geen pijn, 10 is ondragelijke pijn

Oefening 7: Filmpje en scoreformulier opsturen naar: 06 82 85 48 66 (whatsapp Uniek Fysiotherapie). Of mail alles naar [info@uniekfysiotherapie.nl](mailto:info@uniekfysiotherapie.nl)

**Graag ook het gehele score formulier naar ons sturen waarbij wij deze totaalscore kunnen beoordelen en eventueel passende oefeningen kunnen geven.**