

Oefenprogramma Boston Brace

Bezoek voor meer informatie en
andere producten onze website
www.oimbrabant.nl



www.oimbrabant.nl

OIM Brabant - Breda

Locatie: Revalidatie Centrum Breda
Brabantlaan 1, 4817 JW Breda
Telefoon (076) 533 18 00

OIM Brabant - Bergen op Zoom

Locatie: Lievensberg ziekenhuis
Boerhaaveplein 3, 4624 VT Bergen op Zoom
Telefoon (0164) 211 447

OIM Brabant - Roosendaal

Locatie: Orthopedische schoenmakerij
Jan Vermeerlaan 253a, 4703 KW Roosendaal
Telefoon (0165) 536 242

OIM Brabant

Dynamisch in vooruitgang

Uitgave juli 2009

OIM Brabant

Dynamisch in vooruitgang

De Boston Brace is een soort korset dat bij jongeren gebruikt kan worden om een scoliose te verminderen. Bij het gebruik van deze brace horen bepaalde oefeningen, die nodig zijn om de werking van deze brace te optimaliseren. OIM Brabant heeft de oefeningen in deze folder beschreven. Daarnaast is er een folder waarin het gebruik van de brace wordt toegelicht.

De oefeningen Het oefenprogramma omvat een aantal oefeningen zonder en met brace.

Oefenen zonder brace De bedoeling is allereerst dat eventueel aanwezige contracturen worden bestreden, wij denken hierbij vooral aan: M .iliop soas, m. triceps surae, m. Pectoralus major, hamstrings. Verder is het een oefentherapie, die bedoeld is om de beweeglijkheid in de wervelkolom en de thorax (die door de brace minder dreigt te worden) op peil te houden. Daarnaast is het doel de spierkracht en het spiergevoel van buik- en rugspieren te stimuleren. Als genoemde punten zijn doorgenomen is het erg belangrijk dat de patiënt leert moeiteloos te delordoseren in de lumbale wervelkolom.

Oefenen met brace Hoe de brace aangedaan wordt kunt u lezen in de richtlijnen bij het dragen van de brace (folder scoliose Boston Brace). Wanneer het delordoseren van de lumbale wervelkolom in verschillende houdingen moeiteloos beheerst wordt, kunt u overgaan tot het oefenen met de brace.

Oefening 1 **Rugligging met gebogen knieën.**

Het afvlakken van de lumbale wervelkolom door aanspannen van de buikspieren. Rustig door ademen, enkele seconden met achterover gekanteld bekken blijven liggen, dan weer in de uitgangshouding terug komen.



Oefening 2 Als oefening 1, maar dan met gestrekte benen.



Oefening 3 **Rugligging met gebogen knieën.**

De voeten zijn iets van de bodem geheven en u geeft een lichte weerstand tegen de hielen. Dan delordoseert de patiënt de lumbale wervelkolom en kantelt zo het bekken achterover met de buik-

spieren. De patiënt probeert hoofd en schouders zoveel mogelijk omhoog te brengen onderwijl zo sterk mogelijk delordoserend.



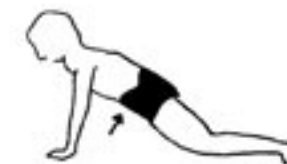
Oefening 4 **Buikligging met gestrekte benen, armen langs het lichaam.**

Delordoseren van de lumbale wervelkolom en terwijl men deze delordosering volhoudt afwisselend linker en rechterbeen heffen.



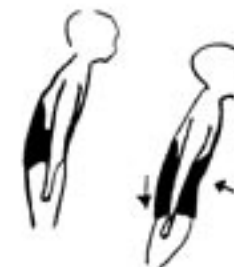
Oefening 5 **Buikligging met gestrekte benen en de handen onder de schouders.**

Delordoseren van de lumbale wervelkolom en terwijl men deze delordosering doorzet drukt men het lichaam met de handen op, zodanig dat handen, knieën en voeten contact houden met de bodem.



Oefening 6 **Patiënt staat rechtop met ontspannen knieën en met de armen langs het lichaam.**

Men delordoseert de lumbale wervelkolom en houdt de rug afgevlakt tijdens de gehele duur van de oefening en regelmatig doorademen. Gedurende 10 tellen strekken en weer ontspannen. Langzaam maar zeker gaat men het gestrekt staan uitbreiden en probeert men deze houding ook te continueren tijdens het staan en lopen.



Oefening 7 **Staaande houding met ontspannen knieën en met de armen langs het lichaam.**

Delordoseren van de wervelkolom, dan proberen met de convexe zijde over te corrigeren naar de andere kant (concave zijde). Met name de oefeningen 6 en 7 moet de patiënt wanneer hij/zij deze goed beheerst overdag regelmatig doen omdat deze twee oefeningen erg corrigerend werken op de scoliose.

