

MMS praktijkles: Mutidirectionele instabiliteit GH gewricht

15-10-2018, door Gerard Koel

## **Mogelijke oefeningen bij patiënten met multidirectionele GH instabiliteit**

### **1. Voorbereidende fase**

- geleid actief bewegen met 'stabiliserende compressie' door FT, ook meer actie patiënt
- vanuit ruglig ellebogen extenderen tot 90 graden anteflexie, met weerstand
- actief bewegen met DRST (Dynamic Rotary Stability test), Impingement relief test
- actief bewegen met correctie scapula / HH door FT, herhalen, inslijpen; daarna actief

### **2. Beginfase actief oefenen**

- Watson schema fase 1 en 2; stabiele scapula en dan voorzichtig  
30 >> 45 graden scaptie / abductie / anteflexie, met theraband & halter, hh
- Rotatie oefeningen met arm langs lichaam: exo & endo; idem met elleboog uit de zij
- Indirect bewegen mbv wandrek tot 90 graden met lichte steun
- Indirect bewegen en steunvormen vanuit h + k stand (beide handen)  
vanuit steun romp over de arm & re – l i van de arm bewegen
- Lage roei oefeningen mbv theraband; opbouw tot 3 series 15 hh

### **3. Tussenfase actief oefenen**

- In scaptie haltertje 1 kilo laten vallen en terug grijpen; tot 100 hh  
staand op 1 been ('andere' been), met ogen dicht
- Steunen (opvangen en terugduwen) op rand tafel / aanrecht, tot 40 hh
- Vanuit 90 graden abductie / anteflexie delen van deltoïd trainen (tot 3 series 15 hh)
- Steunen tegen de muur met bal (omhoog / omlaag rollen)
- Plank oefeningen met armsteun
- Squat vormen met arm heffen (mbv theraband)
- Push up / push up plus vanuit ligsteun (knieën / voeten), idem steun op bosu bal

### **4. Eindfase actief oefenen**

- In abd / exo haltertje van 1 kilo loslaten & grijpen in abd – exo (rug / buik / stand) en  
ook in abd (ante) – endo in stand; tot 60 hh
- Steunvormen HK / ligsteun met handen op een bal;  
met 1 hand op een bal; met bewegen lichaam over die arm
- Met theraband in abd – exo positie oefenen, met balans verstoring door FT
- Ligsteun met omhoog duwen, in de handen klappen en weer terug (tot 20 hh)
- Vallen in de deur opening (tot 20 hh)
- Werpvormen met verschillende gewichten, zwaaien met gewichtje in de hand