



Algemene fysiotherapie
Oedeemtherapie
Fysiotherapie bij parkinson en ms
Shockwave
Endermologie
Power-plate (trilplaat) training
Fysiofitness
Rugscholing
Mindfulness
Groepsbehandeling neurologie

ALGEMENE BALANSOEFENINGEN.

Iedere oefening aanvankelijk 5 maal herhalen. Oefen dit elke dag. Als dit goed gaat opbouwen naar 10-15 herhalingen en meerdere malen per dag. Oefen staande met de handen los, maar zorg als u uit balans raakt dat u zich kunt vasthouden bijvoorbeeld aan de aanrecht of aan een zware stoel. Zorg dat het veilig is. Neem geen risico.

1. afwisselen li en re knie naar voor toe optrekken.
2. afwisselend li en re been zijwaarts optillen.
3. tenen-hakkenstand afwisselen.
4. stukje naar achteren hurken en terug (skihouding).
5. hak li en re afwisselend naar de bil optrekken.
6. til afwisselend 1 been op en blijf 20 tellen zo staan.
7. ga met 1 voet voor de andere voet staan en blijf 20 tellen zo staan, wissel de voeten af.
8. oefeningen 6 en 7 herhalen met de ogen dicht.