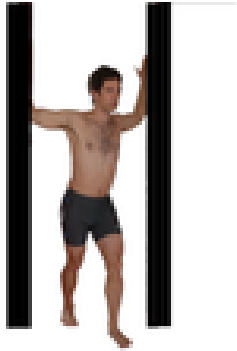


Oefeningen bij syndroom van Tietze

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij een aandoening waarbij de kraakbeenverbindingen van de ribben en het borstbeen ontstoken zijn. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.



© Fitplan.nl

1. Borstspier rekken

Ga in de deurpost staan met gebogen armen op schouderhoogte en met de handen naar boven gedraaid. Plaats de onderarmen en de handen tegen de deurposten en zet 1 been voor.

Duw de borst naar voren en leun tegelijkertijd tegen de deurposten. Er ontstaat nu druk aan de achterzijde en rek aan de voorzijde van de borstkas.

Houd dit 30 seconden vast en herhaal dit 3 keer.

Uitgangshouding: Stand



2. Pectoralis rekken

Ga bij de deurpost staan met je schouder op 90 graden en je elleboog gestrekt. Draai het bovenlichaam iets weg van de arm zodat de rek op de borstspier komt.

Houd dit 30 seconden vast en herhaal dit 3 keer.

Uitgangshouding: Stand



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden
Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek
Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl