Sentrale Stabiliteit

Meneer Beheer

So, jy dink jy is cool?

Physio First

Treat | Prevent | Educate

Fiksasie VS Stabilisasie

Die liggaam moet van 'n stabiele basis werk om optimaal te funsioneer

Fiksasie / statiese stabiliteit

- Spiere word styf gehou om die stabiliteit te handhaaf
- Verminder die hoeveelheid krag beskikbaar in die ledemate
- Verminderde omvang van die beweging in gewrig

Aktiewe stabilisasie

- Stabiliseringsspiere word gebruik word om gewrigte te stabiliseer
- Bewegingsspiere word toegelaat om hulle werk te doen

Beheer is die sleutel

- Aktiewe stabiliteit van die pelvis en heup area is baie belangrik om effektiewe kragoordrag na die ledemate te verseker
- Onstabiliteit in die pelviese area lei daartoe dat die spiere in die ledemate harder werk
- Hoë risiko vir oorbruiksbeserings – shin splints, ITB en tendinitis

Sports Medicine 2006

Oefeninge

Pelviese mobiliteit

- Sit op 'n stoel of tafel met jou hande onder jou boude. Voel jou sitbene op jou vingerpunte
- Krul jou pelvis na voor en stoot uit na agter; sonder om jou bolyf te gebruik. Probeer jou bors en pelvis van mekaar los maak en onafhanklik beweeg

Boudaktivering (mm. Gluteus)

- Sit op stoel met jou voete geondersteun
- Trek jou linker boud saam, sonder om jou heupfleksore of quadriceps te aktiveer
- Ontspan
- Trek regs saam
- Progressie: Flikkers (maak een styf as ander ontsapn) en trappies (een styf, ander styf, los een, los ander)

Brug

- Lê op jou rug met jou knieë gebuig
- Trek die onderste deel van jou maag in, sonder om jou ribbes plat te trek
- Lig jou boude af van die bed, tot jou heup reguit is, hou 2 sekondes en laat sak stadig
- 3 posisies
  - Plat voete - Tone op - Hakke op
- Progressie
  - Sit bal onder voete - Lig een been op en hou heupe waterpas

Die Duiker

- Staan op een been met die knie effens gebuig
- Leun vorentoe uit heup uit en lig ander been op na agter, arms uit na voor
- Jy moet 'n reguit lyn maak van jou kop tot by jou toon
- Lig jou been net so hoog op soos wat jy hierdie lyn kan hou

Ria Sandenbergh - MPhysT Sportgeneeskunde

Physio First
Treat | Prevent | Educate

082 821 3646

www.**physiofirst**.co.za

Aberdeenstr. 571, Elarduspark
Direk oorkant Laerskool Elarduspark

This content is for information and educational purposes only. PhysioFirst has attempted to provide recent and accurate information at the time of publication. PhysioFirst does not assume liability for the use of information contained on these pages. It also does not replace, nor should it be considered an alternative to medical consultation.

SPORT Physiotherapy South Africa
The South African Society of Physiotherapy
SPORTS Concussion South Africa