

Online update bij Extremititeiten (twaalfde druk)



- **Tip: Hoofdstuk 19 Leeswijzer en nawoord** bevat nuttige informatie over het boek en vooral over 'Extremititeiten online' (§ 19.4.4 op pagina 1024).
- **Tip for our foreign colleagues:** *The browser allows you to read a very acceptable quality of the text in English or German.*

Als gevolg van de samenwerking met *MijnZorgApp* en *Huiswerk oefeningen.nl* zijn **27 video's geactualiseerd** met oefeningen uit Hoofdstuk 18 (Laagdrempelige functionele oefeningen). Deze zijn nu voor u beschikbaar middels onderstaande links:

- Oefening-1-het-ochtendritueel
- Oefening-2a-squatoefening-in-combinatie-met-de-circumductiebeweging
- Oefening-2b-squatoefening-in-combinatie-met-de-deviatiebeweging
- Oefening-3-schuttershouding-in-combinatie-met-de-deviatiebeweging
- Oefening-4-schuttershouding-in-combinatie-met-de-circumductiebeweging
- Oefening 8a-1-banaan-dynamische-stretchoefening-lange-bindweefselssystemen-lateraal-bij-de-muur
- Oefening-12-excentrische stretchoefening met katrol en dubbele vergrendeling schoudergordel-koeien-melken
- Oefening-13-extensieoefening-met-lichte-distractie-de-nadruk-ligt-op-de-lumbale-wervelkolom
- Oefening-14-dynamische-stretchoefening-romprotatie-met-xco-trainer
- Oefening-15-dynamische-squatoefening-met-bouncing-met-nadruk-op-de-lumbale-wervelkolom
- Oefening-16-functionele-oefeningen-voor-de-wervelkolom-het-bekken-en-de-heupen-in-kruiphouding
- Oefening-17-de-stofzuigeroefening-functionele-oefening-voor-de-wervelkolom-en-schoudergordel-in-kruiphouding
- Oefening-18-extensieoefening-voor-de-lumbale-wervelkolom-in-buikligging-te-combineren-met-de-stofzuigeroefening

Online update bij Extremititeiten (twaalfde druk)

- Oefening-19-de-molenwiek-dynamische-stretchoefening-voor-de-romp-heupen-en-schoudergordel
- Oefening-27-strekken-van-de-lange-bindweefselplaten-met-katrol-de-nadruk-ligt-op-het-verloop-van-de-n-radialis
- Oefening-28-strekken-van-de-lange-bindweefselplaten-met-katrol-de-nadruk-in-het-verloop-van-de-n-medianus
- Oefening-29-strekken-van-de-lange-bindweefselplaten-met-katrol-de-nadruk-ligt-op-het-verloop-van-de-n-ulnaris
- Oefening-30-circumductiebeweging
- Oefening-32-deviatiebeweging
- Oefening-34-endorotatie-en-exorotatieoefening-met-extensie-van-de-romp-en-retractie-van-de-schoudergordel
- Oefening-36-kwalitatieve-looptraining-tripling
- Oefening-37-dynamische-stretchoefening-hoepeloefening-voor-romp-en-heupen
- Oefening-38-opbouw-naar-schaatsoefening-van-25-belast-tot-100-belast
- Oefening-39-schaatsoefening
- Oefening-40-squatoefening-basisbeweging
- Oefening-41-dynamische-stretchoefening-voor-de-ventrale-heupbuigers-iliopsoas-schuttershouding-met-steun
- Oefening-47-ligsteun-in-stand

Ook zijn een aantal **KNGF-richtlijnen geactualiseerd**, behorend bij Hoofdstuk 1; Fysiotherapeutische dossiervoering (juni 2019) en de nieuwe beroepscode voor de fysiotherapeut (nov 2019). Zie hiervoor de nieuwe EXTRA's bij het boek:

- KNGF-richtlijn_Fysiotherapeutische_dossiervoering_2019_versie 1.1
- KNGF-richtlijn_Fysiotherapeutische_dossiervoering_2019_samenvatting
- KNGF-richtlijn_Fysiotherapeutische_dossiervoering_2019_verantwoording_en_toelichting
- KNGF-richtlijn_Fysiotherapeutische_dossiervoering_2019_FAQ's
- KNGF-Beroepscode_voor_de_fysiotherapeut-2019

Bij Hoofdstuk 9 is nu ook dit **artikel beschikbaar**:

- Adri T Apeldoorn, Marjolein C den Arend, Ruud Schuitemaker, Dick Egmond, Karin Hekman, Tjeerd Van Der Ploeg, Steven J Kamper, Maurits W Van Tulder & Raymond W Ostelo (2021) **Interrater agreement and reliability of clinical tests for assessment of patients with shoulder pain in primary care**, *Physiotherapy Theory and Practice*, 37:1, 177-196, DOI: 10.1080/09593985.2019.1587801
Dick Egmond en Ruud Schuitemaker hebben aan dit artikel meegewerkt. De demonstratievideo's en testen uit het boek Extremititeiten zijn gebruikt. Via deze link kunt u (gratis) een full copy downloaden van dit artikel zolang de voorraad strekt: [KLIK HIER](#) (voor de definitieve versie van januari 2021)

Binnenkort volgen **24 nieuwe oefeningen** op video incl. beschrijvingen.