



Oedeem oefeningen conform de Australische methodiek van prof. Dr. J. Casley-Smith

Het slechts doen van 10 minuten oefeningen per dag is beter dan niets !

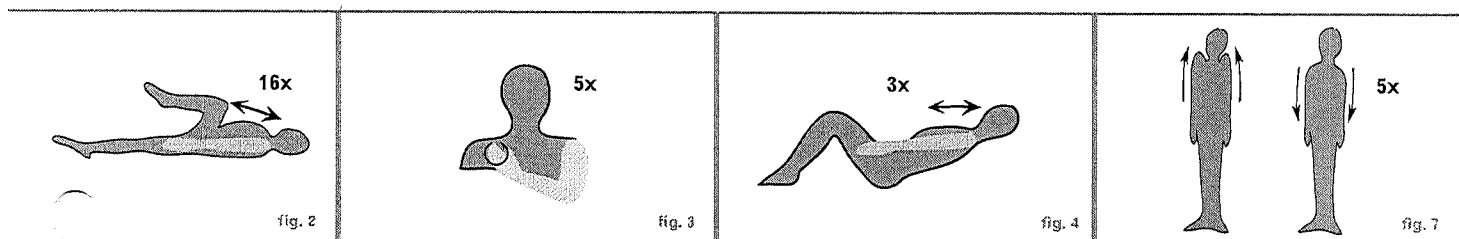
OEFENINGEN VOOR HET BEEN

Liggend op de rug:

1. Ontspanningsoefening, ontspan uw lichaam voor tenminste 1 minuut
2. Buig de knie tot aan de borst, veer het been 16 x licht naar de borstkas toe (zie fig. 2)
3. Dreneer het gebied boven de sleutelbeen middels zelfmassage circulair en 5x (zie fig. 3)
4. 'Sit-Ups' met geforceerde felle uitademing herhaal dit 3x, NB dit kan ook staand of zittend worden uitgevoerd (zie fig. 4)

Langzaam opstaan

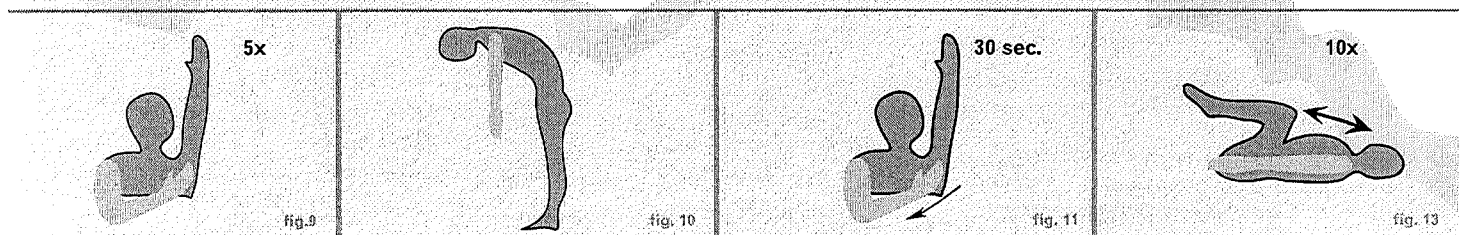
5. Draai uw hoofd in 4 tellen naar links dan weer terug, ontspan en herhaal nu naar rechts, 5x
6. Buig het hoofd zijwaarts naar links, rol voorzichtig het hoofd naar voren en rol naar rechts zijwaarts en breng het hoofd terug in start positie, ontspan en hou de schouders recht, herhaal dit 5x
7. Sta rechtop en kijk recht vooruit; trek uw schouders maximaal op en breng ze "hard" naar beneden, terug naar de rust stand en ontspan, herhaal 5x (zie fig. 7)



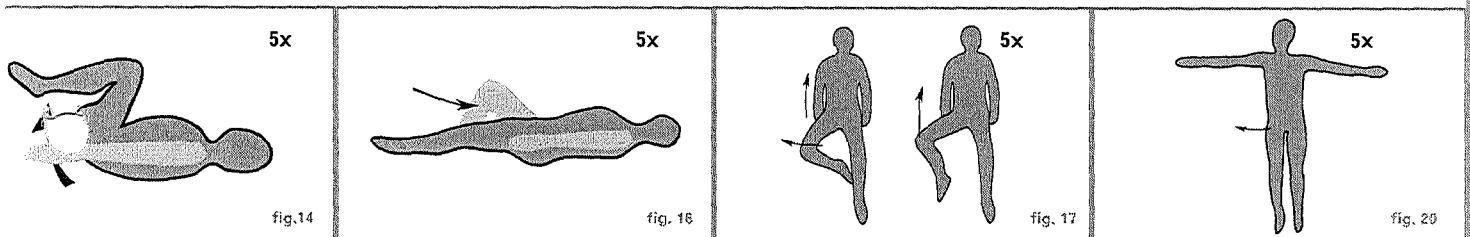
8. Rol uw schouders met de klok mee en tegen de klok in, herhaal 5x
9. Dreneer uw beide oksels 5x middels zelfmassage (zie fig. 9)
10. Ga goed rechtop staan haal diep in en tijdens het uitademen buigt u licht voorover en laat u de armen losjes hangen (zie fig. 10)
11. Dreneer de oksel aan de niet aangedane zijde gedurende 30 seconden met uw vingertoppen richting de borstkas. Strijk vanuit de buik richting de borst en richting de oksel gedurende 30 seconden (zie fig. 11)

De volgende oefeningen worden gedaan vanuit rug-lig.

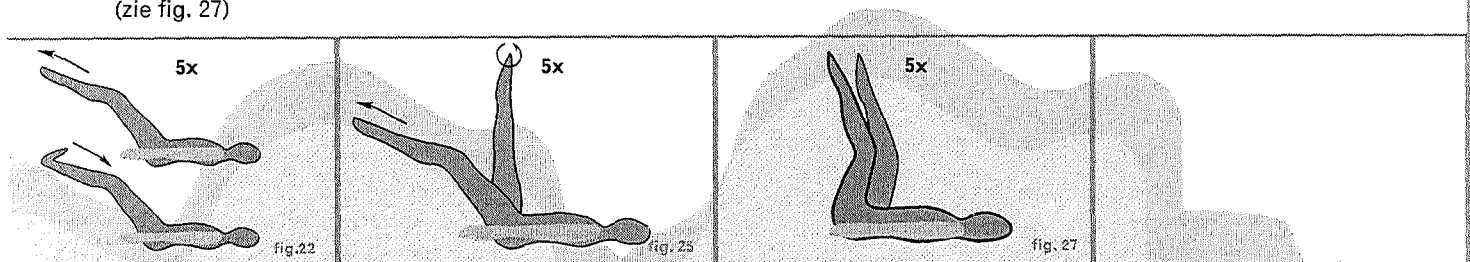
12. Herhaal oefening 2
13. Buig beide benen naar de borstkas en veer deze beide langzaam tegelijkertijd 10 x naar de borst, breng ze langzaam terug en ontspan (zie fig. 13)



14. Span beide billen aan zodat de heupen omhoog komen van de vloer, probeer de rest van uw lichaam zo ontspannen mogelijk te houden, Span langzaam aan, houdt vast, ontspan langzaam en rust even uit, herhaal 5x NB: probeer niet te bumpen, probeer het langzaam en geleidelijk te doen! (zie fig. 14)
15. Buig alleen de aangedane zijde naar het borstbeen en herhaal oefening 2 daarna ontspan u
16. Buig het lymfe been tot de voet op kniehoogte van het andere been is, houd de dij en onderbeen ontspannen en span de bil aan de lymfe zijde aan en ontspan, herhaal 5x (zie fig. 16)
17. Vanuit dezelfde positie als oefening 17 laat u de knie naar buiten vallen met de voetzool tegen de andere knie, Span de bil aan en beweeg het bekken aan deze zijde richting de schouder zonder de schouder aan te spannen, herhaal dit 5x (zie fig. 17)
18. Vanuit de positie van oefening 17 brengt u de knie richting de schouder en veert u deze 16 x
19. Ga op uw goede zijde liggen en strijk met uw hand vanaf de billen richting de rug en middel en vanaf de middel richting de oksel gedurende 30 seconden, ga dan op uw rug liggen en draineer de lies een aantal maal.
20. Ontspan uw gehele lichaam en de buik, ga rustig met uw armen gespreid op de rug liggen, draai uw heupen naar buiten door alleen de billen aan te spannen, laat de onderbenen, voeten en schouders ontspannen liggen, herhaal 5x Daarna houdt u beide benen omhoog tegen de muur en herhaalt deze oefening nog eens 5 x (zie fig. 20)



21. Buig het aangedane been zover mogelijk, ontspan zonder het been te strekken en breng in rap tempo 16 x de hiel naar de bil, zet de voet rustig neer en strek het been rustig, ontspan
22. Ga liggen met de benen recht omhoog tegen de muur ontspan de knieën iets tot licht gebogen stand, strek de benen door en maak de voet en tenen zo lang mogelijk, herhaal dit 5x, daarna dezelfde oefening maar nu trekt u de voet en tenen zo ver mogelijk naar u toe, herhaal dit 5x, ontspan (zie fig. 22)
23. Draineer vanuit de uitgangspositie van 22 de oksel aan de aangedane zijde, daarna de lies aan de aangedane zijde, daarna de knieholte. Strijk hierna het been leeg vanaf de kuit naar de achterzijde van het bovenbeen, herhaal dit een aantal maal.
24. Vanuit positie 22 met de benen gestrekt omhoog tegen een muur, strekt en buigt u beide enkels, voeten en tenen in een rustig tempo op en neer, herhaal dit 16x en rust uit met de benen omhoog tegen de muur.
25. Strek het aangedane been rechthoekig in de lucht en draai met de enkel rondjes met de klok mee en tegen de klok in, herhaal dit 5x in elke richting (zie fig. 25)
26. Strek nu beide benen uit in de lucht en buig de knieën naar buiten, houdt de voeten naar buiten gedraaid, doe net alsof u een zwaar gewicht met de benen omhoog moet wegduwen en laat de benen weer rustig terugbuigen, 5 x en ontspan
27. Ga op uw rug liggen met gespreide armen en gebogen benen, strek de benen uit in de lucht, ga lopen met langgerekte voeten en tenen, herhaal dit 5x, daarna met gebogen enkels en opgetrokken tenen, herhaal dit 5x Maak daarna schaar bewegingen 5x en ontspan met de benen tegen de muur. Besluit deze oefening met fietsbewegingen, herhaal deze oefening minimaal 5x, Ontspan 10 tellen met de benen gestrekt tegen de muur, rust hierna uit met gestrekte benen (zie fig. 27)



28. Buig het aangedane been en beweeg deze fors van links naar rechts, herhaal 5x
29. Herhaal oefening 11
30. Ontspan met beide benen gestrekt tegen de muur voor 3 minuten, ga dan liggen met de benen op kussens voor tenminste 10 minuten, ga daarna rustig staan en maak u helemaal lang