WeHeal

BLUEPRINT GUIDES / 2026

MOVE

Bewegen dat bij je past

Meer bewegingsmogelijkheden. Meer begrip. Een plan dat past bij jouw situatie.

WEHEAL × WEPERFORM

Begrijpen. Trainen. Herstellen. Presteren.

DEZE GIDS IN 90 SECONDEN

Bewegen dat bij je past

Je lichaam is geen verzameling losse onderdelen. Een beweging ontstaat door de wisselwerking tussen gewrichten, spieren, het zenuwstelsel, je ervaring en de omgeving. Daarom begint betere bewegingskwaliteit niet automatisch met méér rekken. Begin met begrijpen wat je wilt kunnen en welke beperking dat op dit moment lastig maakt.

Voor wie is deze gids?

Voor mensen die soepeler, sterker of zekerder willen bewegen zonder achter iedere asymmetrie een probleem te zoeken.

De vijf bouwstenen

1. Onderzoek je taak en context
2. Bepaal wat werkelijk beperkt
3. Vergroot bruikbare mogelijkheden
4. Oefen in de taak
5. Stel bij op resultaat

HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS

Lees de principes, kies één verandering en gebruik het 14-dagenplan als experiment. Bij klachten of onzekerheid: laat je persoonlijk beoordelen.

Leesroute

Eerst begrijpen → dan gericht oefenen → daarna beoordelen of het in jouw situatie werkt. De voorbeelden zijn geen persoonlijke diagnose of behandelvoorschrift.

BASISPRINCIPE / 01

Van losse gewrichten naar bewegen als geheel

Lokaal, globaal en totaal zijn drie lenzen; geen drie diagnoses.

Lokaal kijk je naar een specifieke regio: wat kun je op dit moment met je schouder, knie of heup? Globaal onderzoek je hoe verschillende regio's samenwerken. Totaal plaats je dit in het leven van de persoon: de sport, dagbelasting, slaap, verwachtingen en het doel. Deze brillen vullen elkaar aan, maar niet elk probleem vraagt een volledige lichaamsanalyse.

Een stijve enkel kan een squat beïnvloeden, maar hoeft geen verklaring te zijn voor rugpijn. En een zichtbare asymmetrie is niet automatisch iets om te corrigeren: gezonde mensen bewegen vaak links en rechts verschillend. Het gaat om de relatie tussen bevinding, klachten en functie.

Vraag daarom steeds: welke activiteit lukt minder goed, waarom denk je dat die beperkt is, en wat verandert er als je één relevante factor aanpast? Daarmee voorkom je eindeloos behandelen zonder zicht op vooruitgang.

DIT NEEM JE MEE

- Lokaal: welke beweging of belasting is beperkt?
- Globaal: welke strategie gebruikt het lichaam bij de taak?
- Totaal: welke rol spelen doelen, belasting en herstel?

PRAKTISCH VOORBEELD

Je kunt een overheadbeweging links minder ruim maken dan rechts en toch probleemloos trainen. Zonder relevante beperkingen is dat geen behandelindicatie.

BASISPRINCIPE / 02

Mobiliteit is meer dan bewegingsuitslag

Beschikbare ROM is niet automatisch bruikbare controle.

Range of motion (ROM) is hoe ver een gewricht kan bewegen; actieve controle is wat je binnen die ruimte zelf kunt organiseren. Passieve en actieve bewegingsuitslag hoeven niet hetzelfde te zijn. Dat verschil kan relevant zijn als een taak stabiliteit of kracht vereist, maar is niet op zichzelf een diagnose.

De bronmaterialen over Functional Range Systems benadrukken gewrichtsspecifieke controle en actieve mobiliteit. Dat zijn bruikbare ideeën voor training: een positie rustig bereiken, daar kracht leveren en vervolgens die vaardigheid onder veranderende omstandigheden gebruiken. Er is echter geen goede basis om te beweren dat méér ROM of specifieke mobiliteitsrituelen op zichzelf elke blessure voorkomen.

Train mobiliteit daarom doelgericht. Wie probleemloos hurkt, hoeft niet dagelijks zijn heupen maximaal te openen. Wie bij een specifieke sportbeweging vastloopt, kan testen of iets meer bewegingsruimte, kracht of techniek die taak werkelijk verbetert.

DIT NEEM JE MEE

- Vergelijk actieve met passieve ROM alleen als dat iets aan je plan verandert.
- Bouw controle op in de bewegingsruimte die je gebruikt.
- Koppel mobiliteitsoefeningen aan een concrete functionele taak.

PRAKTISCH VOORBEELD

Voor bovenhands sporten: combineer een gecontroleerde armheffing met lichte kracht en een sportgerichte werp- of reiktaak.

BASISPRINCIPE / 03

De kinetische keten: samenwerking, geen domino-effect

Een beweging is verdeeld over meerdere gewrichten.

Bij lopen, springen of tillen leveren heup, romp, knie, enkel en voet elk een bijdrage. Die bijdragen zijn niet voor iedereen identiek: snelheid, ondergrond, vermoeidheid en taak bepalen mede hoe het lichaam beweegt. Het begrip kinetische keten helpt om samenhang te zien, maar kan ook tot overdreven oorzaak-gevolgverhalen leiden.

Als bijvoorbeeld je knie gevoelig is na het hardlopen, is alleen je voetstand analyseren zelden voldoende. Kijk ook naar de stijging in loopomvang, recente intensiteit, lokale spiercapaciteit, herstel en het tijdsverloop van klachten. Een andere looptechniek kan soms helpen, maar hoeft niet de eerste stap te zijn.

Een nuttige regel is: verander eerst de factor waarvoor je de sterkste aanwijzing hebt. Meet of de aanpassing het gewenste effect oplevert, in plaats van meerdere zaken tegelijk te veranderen.

DIT NEEM JE MEE

- Observeer de hele taak, niet alleen één momentopname.
- Maak onderscheid tussen variatie en relevante beperking.
- Verander één variabele en evalueer na meerdere sessies.

PRAKTISCH VOORBEELD

Bij een pijnlijke step-down kun je eerst tredehoogte of tempo verlagen. Een positieve reactie is nuttige informatie, geen bewijs van één oorzaak.

BASISPRINCIPE / 04

Van analyse naar oefening: minder is vaak slimmer

Bouw een oefening op van haalbaar naar betekenisvol.

Een goed programma is geen verzameling van alle denkbare corrigerende oefeningen. Het is een korte reeks oefeningen die direct aansluit op wat je weer wilt kunnen. Begin met een variant die veilig en uitvoerbaar aanvoelt, en verhoog geleidelijk de eisen aan kracht, bereik, tempo of complexiteit.

De bron over zelforganisatie beschrijft hoe het lichaam beweging leert via interactie met een taak en omgeving. In de praktijk betekent dit dat je soms meer leert van het oplossen van een bewegingsprobleem dan van het exact nabootsen van één voorgeschreven vorm. Niet iedere herhaling hoeft er identiek uit te zien.

Gebruik eenvoudige feedback: komt de taak dichterbij, kun je meer herhalingen van goede kwaliteit uitvoeren, en blijft de reactie later op de dag of de volgende ochtend acceptabel? Zo houd je een oefenplan functioneel.

DIT NEEM JE MEE

- Kies 1–2 hoofdtaken en hooguit 2 ondersteunende oefeningen.
- Verander de moeilijkheid pas als uitvoering en herstel passen.
- Meet vooruitgang in de activiteit die voor jou telt.

PRAKTISCH VOORBEELD

Van zitten-opstaan naar split squat naar traplopen met boodschappen: een opbouw die aansluit bij het dagelijks doel.

BASISPRINCIPE / 05

Meten → begrijpen → kiezen → uitvoeren → evalueren

De MOVE-beslisroute voor de komende twee weken.

Meten betekent hier niet dat je iedere hoek exact moet vastleggen. Noteer vooral je startpunt: welke taak is lastig, hoe vaak lukt die, en wat voelt belastend? Begrijpen vraagt om context: zijn klachten recent ontstaan, nam de belasting toe of speelt onzekerheid een rol?

Kiezen is prioriteren. Stel één haalbaar doel, bijvoorbeeld vijftien minuten wandelen zonder extra pauze of driemaal een gecontroleerde trap op lopen. Voer twee weken een beperkte aanpak uit en houd de reactie bij. Pas daarna bepaal je of je uitbreiding, een andere strategie of deskundig onderzoek nodig hebt.

Bij nieuwe neurologische uitval, ernstig letsel of andere alarmerende verschijnselen hoort onderzoek en geen zelfstandig oefenexperiment. Deze gids vervangt geen persoonlijke diagnose.

DIT NEEM JE MEE

- Bepaal één meetbare taak in gewone taal.
- Kies maximaal twee veranderingen voor twee weken.
- Evalueer functiewinst én reactie na belasting.

PRAKTISCH VOORBEELD

Startpunt: vijf gecontroleerde step-downs met steun. Doel: tien herhalingen met minder steun zonder toegenomen klachten de volgende dag.

JOUW ACTIEPLAN

14 dagen: klein beginnen, gericht bijsturen

Dit is een flexibel voorbeeld. Maak de stap kleiner als die niet past bij je ervaring, gezondheid of herstel.

Dag 1–2	Kies je betekenisvolle beweging. Noteer wat nu lukt, de belasting en het herstel.
Dag 3–5	Oefen 2–3 keer kort, in een uitdagende maar beheerste variant.
Dag 6–7	Evalueer: verbetert functie zonder duidelijke terugval?
Dag 8–11	Verhoog één variabele: herhaling, bereik, snelheid of taakcomplexiteit.
Dag 12–14	Test de oorspronkelijke taak opnieuw en beslis: behouden, opschalen of aanpassen.

DE EVALUATIEVRAAG

Ben je in een betekenisvolle taak verbeterd zonder een ongunstige trend in belastbaarheid of welzijn? Zo niet, verander één aspect of vraag gericht advies.

WERKBLAD

Maak het plan persoonlijk

Schrijf je antwoorden kort op. Het gaat niet om een perfecte score, maar om betere keuzes.

Mijn belangrijkste beweging is…

Dit lukt momenteel (aantal/tijd/afstand)…

Mijn gekozen beperking of hypothese is…

Mijn twee oefeningen zijn…

Mijn evaluatiemoment en succescriterium…

BESLISREGEL

Doorgaan als je functioneel verbetert en de belasting verdraagt; aanpassen bij duidelijke terugval; passende hulp zoeken als zorgen of ernstige symptomen aanhouden.

MEER VERDIEPING

Een stap verder met WeHeal

Wil je weten wat jouw lichaam nodig heeft? Ontdek de Body Blueprint of start met de gratis Online Blueprint Scan.

Online Blueprint Scan: scan.we-heal.nl

Kennisbank en dienstverlening: www.we-heal.nl

Bronnen en actualiteit

Deze gids is in november 2026 opnieuw geschreven. De aangeleverde historische WeHeal/WePerform-brochures dienden als inhoudelijke bron voor begrippen en methoden; aannames en verouderde claims zijn niet één-op-één overgenomen.

WHO (2020), Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour
https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

JOSPT (2025), Rotator Cuff Tendinopathy Clinical Practice Guideline
https://doi.org/10.2519/jospt.2025.13182

ACSM (2026), Resistance Training Prescription for Healthy Adults
https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003897

Veiligheid en reikwijdte

De informatie is bedoeld voor algemene educatie. Klachten, aandoeningen, medicatie, zwangerschap, revalidatie en individuele trainingsbelasting kunnen deskundige beoordeling vragen. Bij ernstige nieuwe klachten of alarmsignalen: neem contact op met een passende zorgverlener. Er is geen medische diagnose gesteld.