

Dagindeling **MULLIGAN™ Concept Blok B**

Blok B: ***Onderste extremiteit, lumbale wervelkolom en SI gewricht***

- dag 1 -

- 10.45 Evalueren en terugblikken op Blok A
SNAGS lumbale wervelkolom vervolg
SNAGS Extension in lying + Lion exercise in stand en zit
- 12.15 *Koffie/thee pauze*
MWMS Sacro-iliacaal gewricht: MWMS met EIL
MWMS SI-gewricht in stand
- 14.00 *Lunch*
Het enkel gewricht (BSG): MWMS voor plantair en dorsaalflexie
Inversieletsel : uitleg (long bones) + taping
Hielpijn (onderste spronggewricht)
- 16.30 *Koffie/thee pauze*
Middenvoet
MWMS grote teen + taping
- 18.15 Einde dag 1

- dag 2 -

- 10.45 Technieken voor positieve SLR en PKB
- 12.15 *Koffie/thee pauze*
De knie: MWMS voor flexie en extensie (onbelast, half belast en belast)
- 14.00 *Lunch*
Taping voor de knie patellafemuraal
Squeeze voor de knie voor meniscusklachten
- 16.30 *Koffie/thee pauze*
De heup: MWMS ruglig voor endorotatie, flexie etc.
MWMS stand voor abductie en extensie
- 18.15 Einde dag 2