

Oefenprogramma voor aspecifieke lage rugklachten



Het onderstaande oefenprogramma wordt u aangeboden door Fysiotherapie Sitters. Oefeningen mogen slechts lichte pijn doen of pijn veroorzaken. Indien het meer dan lichte pijn doet, verminder dan de intensiteit of de duur van oefening. Blijft het nog meer dan lichte pijn doen of pijn veroorzaken, stop dan met die oefening.

Neem de tijd voor de oefeningen. U doet de oefeningen om uw gezondheid te verbeteren en minder klachten te hebben, dat mag best wat tijd in beslag nemen.

1) De basis houding



Ga op uw rug liggen, met de benen opgetrokken en een kussentje onder het hoofd. Voel met uw handen uw dwarse buikspier (wat u geleerd heeft van uw fysiotherapeut).

Span uw dwarse buikspier mild aan (trek uw onderbuik in) totdat u met uw handen voelt dat u de juiste spier aanspant. Uw bovenbuik mag niet aanspannen. Blijf doorademen en houd 10 seconden vast.

2) Arm optillen



Span uw dwarse buikspier mild aan (trek uw onderbuik in), til uw arm recht omhoog. Houd 10 seconden vast en laat vervolgens uw arm weer zakken. Ontspan uw dwarse buikspier pas weer nadat uw arm ligt.

Wissel van arm.

3) Been optillen



Span uw dwarse buikspier mild aan (trek uw onderbuik in), til uw been omhoog. Houd 10 seconden vast en laat vervolgens uw been weer zakken. Ontspan uw dwarse buikspier pas weer nadat uw been ligt.

Wissel van been.

4) Been en arm optillen



Span uw dwarse buikspier mild aan (trek uw onderbuik in), til een been en tegenovergestelde arm omhoog. Houd 10 seconden vast en laat vervolgens weer zakken. Ontspan uw dwarse buikspier pas weer nadat uw been en arm liggen.

Wissel van been en arm.

5) Kruiphouding



Ga op uw handen en knieën zitten, met de knieën recht onder de heupen en de handen recht onder de schouders.

Houd uw rug in de middenpositie.

6) Onderrug hol en bol



Maak gedurende een minuut uw onderrug hol en bol door uw bekken te kantelen terwijl u uw dwarse buikspier mild aanspant (trek uw onderbuik in).

Voer deze oefening langzaam en gecontroleerd uit. Let op dat u binnen de pijngrens blijft.



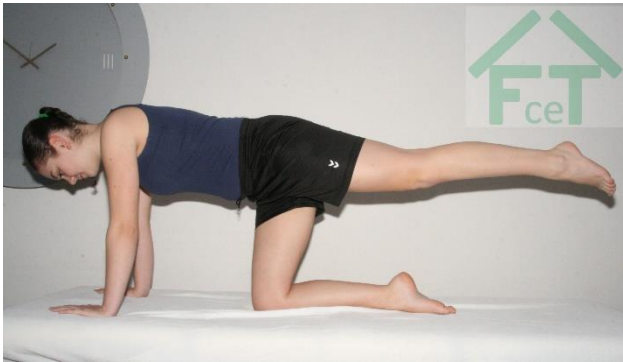
7) Arm uitstrekken



Span uw dwarse buikspier mild aan (trek uw onderbuik in), strek uw arm recht naar voren. Houd 10 seconden vast en laat vervolgens uw arm weer zakken. Ontspan uw dwarse buikspier pas weer nadat uw arm staat.

Wissel van arm.

8) Been uitstrekken



Span uw dwarse buikspier mild aan (trek uw onderbuik in), strek uw been recht naar achteren. Houd 10 seconden vast en laat vervolgens uw been weer zakken. Ontspan uw dwarse buikspier pas weer nadat uw been staat.

Wissel van been.

9) Superman



Span uw dwarse buikspier mild aan (trek uw onderbuik in), strek uw arm recht naar voren en het tegenovergestelde been recht naar achteren. Houd 10 seconden vast en laat vervolgens uw arm en been weer zakken. Ontspan uw dwarse buikspier pas weer nadat uw arm en been staan.

Wissel van arm en been.