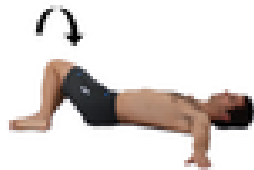


## Oefeningen bij artrose lage rug

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij artrose in de onderrug. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.



© fysiosoft

### 1. Roteren rug

Ga op de rug liggen, trek beide knieën op en spreidt beide armen zijwaarts. Laat nu beide knieën zo ver mogelijk naar rechts zakken. Adem hierbij uit. De knieën mogen hierbij de grond raken maar de schouder mag niet los komen van de grond. Draai nu rustig naar links en herhaal de oefening. De oefening mag gevoelig zijn, maar niet pijnlijk: roteer in dat geval minder ver naar de buiten.

Herhaal dit 3 series van 10 herhalingen.

**Uitgangshouding:** Liggend op de grond



© fysiosoft

### 2. Bekken schuiven

Ga plat op de rug liggen met de voeten op heupbreedte en de armen naast het lichaam. Duw nu het rechterbeen gestrekt naar beneden en trek het linkerbeen gestrekt op. Hierdoor ontstaat er beweging in het bekken en de onderrug.

Herhaal dit 3 series van 10 herhalingen.

**Uitgangshouding:** Liggend op de grond



© Fitplan.nl

### 3. Rugbrug

Lig op de rug met de knieën opgetrokken en de handen naast het lichaam. Breng het bekken omhoog met een actieve rug (licht hol, navel in). Houd deze positie 2-5 seconden vast en breng het bekken rustig terug naar beneden, raak de grond net aan en breng het bekken terug omhoog.

Herhaal dit 3 series van 10 herhalingen.

**Uitgangshouding:** Liggend



#### Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47  
8938 AG Leeuwarden  
T : 058 – 266 83 20  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)



#### Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2  
8601 ZP Sneek  
T : 0515 – 78 56 47  
E : [info@fitplan.nl](mailto:info@fitplan.nl)