

Oefeningen bij hernia klachten

Voor veel rugklachten (waaronder hernia klachten) geldt dat deze oefeningen verantwoord zijn om te doen. 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.

 <p>© fysiosoft</p>	<p>1. Sta houding</p> <p>Zet de voeten op heupbreedte. Ga rechtop staan, maar overstrek de knieën niet, houd deze net uit het slot licht gebogen.</p> <p>Trek de navel iets in en kantel het bekken dusdanig dat er een natuurlijke holling in de onderrug bestaat en de buikspieren aan het werk zijn. Breng de borst omhoog door de schouders naar achteren en naar beneden te trekken. Breng het hoofd boven de romp door de kin iets in te trekken.</p> <p>Uitgangshouding: Stand</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 <p>© fysiosoft</p>	<p>2. Intrekken van de navel</p> <p>Ga plat op de rug liggen, de handen zijn naast het lichaam geplaatst. Trek nu de navel in door de buik richting de rug te trekken. De buik wordt hierbij ingetrokken maar de ribben moeten op dezelfde plaats blijven. Ook de onderrug moet dezelfde natuurlijke holling houden. Dit kunt u controleren door één hand op de ribben te leggen en de andere hand op de onderbuik ter hoogte van de navel. Blijf hierbij in en uit ademen.</p> <p>Herhaal zo vaak als wenselijk: U mag dit de hele dag door toepassen.</p> <p>Uitgangshouding: Ruglig, maar kan in elke positie uiteindelijk geoefend worden.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



© fysiosoft

3. Rug strekking in buiklig op de ellebogen

Lig plat op de buik, plaats de ellebogen onder de schouder. Breng het bovenlichaam rustig omhoog en laat het bekken liggen. Probeer de rug te ontspannen zodat deze doorhangt. Houd deze positie 10-15 seconden vol, ga weer helemaal plat liggen met de armen langs het lichaam. Herhaal 10 keer (2x daags)

Uitgangshouding: Buiklig steunend op de ellebogen



© fysiosoft

4. Rugbrug

Lig op de rug met de knieën opgetrokken en de handen naast het lichaam. Breng het bekken omhoog door de billen en hamstrings aan te spannen. Houd deze positie tien seconden vast en breng het bekken terug naar beneden, raak de grond net aan en breng het bekken terug omhoog. Herhaal 8 keer, neem 45 seconden pauze en doe deze serie nog 2 keer (3 series totaal van 8 herhalingen).

Uitgangshouding: Ruglig met opgetrokken benen



© fysiosoft

5. Draaien van de rug met opgetrokken knieën

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 10 keer, 2 keer daags.

Uitgangshouding: Ruglig



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl