

Oefeningen bij lage rugklachten

Voor veel rugklachten geldt dat deze oefeningen verantwoord zijn om te doen. Twijfelt u, of krijgt u meer pijn? Neem dan contact op!

 <p>© fysiosoft</p>	<p>1. Sta houding</p> <p>Zet de voeten op heupbreedte. Ga recht op staan, maar overstrek de knieën niet, houd deze net uit het slot licht gebogen. 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.</p> <p>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>
--	--



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: Stand



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



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