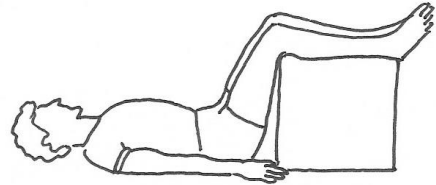


## Discusontlastende houdingen lenden.

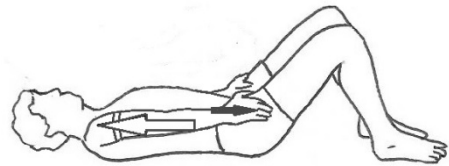
Geschikt voor discusoverbelasting

*Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).*

- 1. Lig op de rug met de heupen en de knieën 90° gebogen, met de onderbenen ondersteund. Doe dit regelmatig als je een rustpauze neemt. 15-20 minuten.**



- 2. Ruglig, benen gebogen. Plaats je handen in je lies tegen je bekken en je dijbenen. Maak je rug lang door je af te zetten met beide handen tegen je bekken en dijbenen. 15-20 tellen en herhalen.**



- 3. Laat je voorzichtig hangen een open trap, aan een ladder of aan een baar. Laat je voeten steunen en neem zo een zithouding aan. 2-3 minuten en herhalen.**

