

## Discusrepositionerende oefeningen voor de lenden

Geschikt voor discusoverbelasting, discusbulging, kleine discushernia.

Pijn vnl. bij het maken van een bolle rug: zitten, bukken,... bij hoesten, niezen, persen, ...

Niet geschikt voor facetaire klachten: zie hiervoor facetontlastende oefeningen.

Vraag bij pijn, uitstraling in een been of twijfel advies aan je arts of je kinesist(e).

### 1. Probeer 2 tot 3 minuten ontspannen op je buik te liggen.

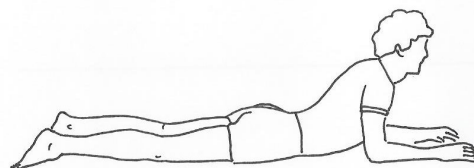
Hierbij wat pijn voelen in het midden van je rug is normaal.



2. Gaat oefening 1 goed, dan mag je deze oefening proberen.

### Lig 2 tot 3 minuten op je ellebogen. Laat je bekken liggen op de onderlaag.

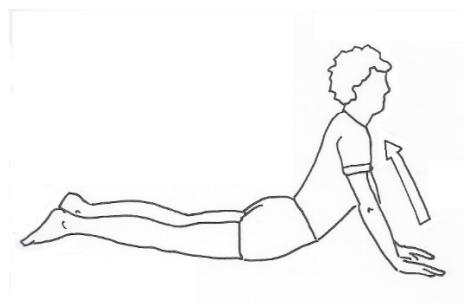
Hierbij wat pijn voelen in het midden van je rug is normaal. Wanneer je weer neerligt dient deze pijn weg te ebben. Na enkele herhalingen zal de pijn normaal verminderen.



3. Gaat oefening 2 goed, dan mag je deze oefening proberen.

### Steun enkele seconden op je handen. Laat je bekken liggen op de onderlaag.

Hierbij wat pijn voelen in het midden van je rug is normaal. Wanneer je weer neerligt dient deze pijn weg te ebben. Na enkele herhalingen zal de pijn normaal verminderen.



4. Gaat oefening 3 goed, dan mag je ook deze oefening regelmatig uitvoeren.

### Plaats je handen op je bekken en buig achterover. Hou je knieën gestrekt.

Hierbij wat pijn voelen in het midden van je rug is normaal. Wanneer je weer recht gaat staan dient deze pijn weg te ebben. Na enkele herhalingen zal de pijn normaal verminderen.

