

Stabiliserende oefeningen voor de onderrug.

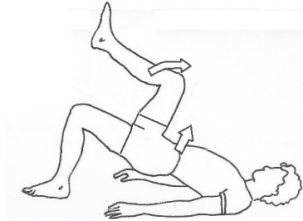
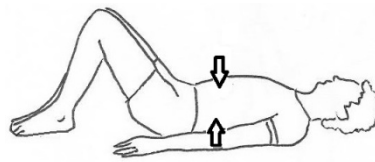
Geschikt voor verminderde kracht en stabiliteit in de onderrug. Bij stabilisatieoefeningen blijf je steeds enkele tellen in de gevraagde houding. Zolang je de oefening correct kan uitvoeren mag je de oefeningen verder zetten. Stop wanneer de vermoeidheid maakt dat je de stabiliteit verliest.

Bouw de oefeningen langzaam op. Gemakkelijke oefeningen hebben een ster, moeilijkere twee en de zwaarste drie. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

! Blijf bij alle oefeningen rustig in-uit ademen.

Herhaal vorige oefening. Hou het bekken hoog en hef één been omhoog. Zet het been terug en hef dan het andere been omhoog. 5 keer elk been.

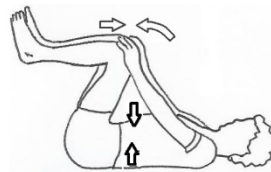
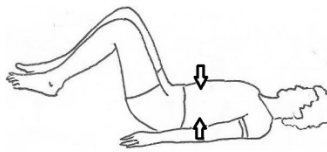
★★☆



Span je diepe buikspieren op. Breng de benen richting de borstkas. Hou ze thv het bekken. Probeer ze nog verder te brengen.

Geef met de handen weerstand thv de knieën. Hou zo lang mogelijk vol.

★★☆



Ga in handen-knieën stand zitten. Span je buikspieren op. Strek je arm en tegenovergestelde been uit. Breng deze terug en herhaal met de andere arm en been. Hou je rug en bekken telkens stabiel.

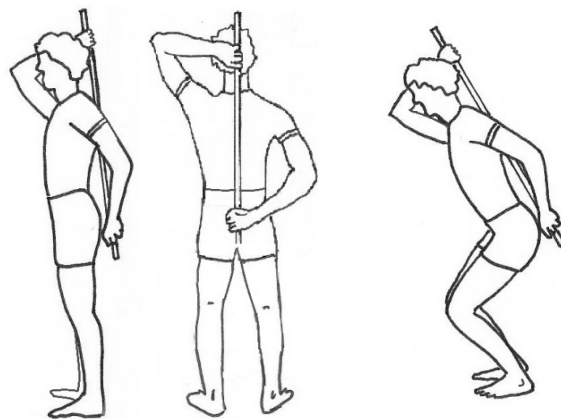
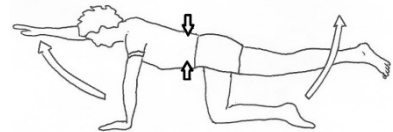
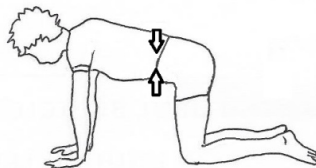
3 reeksen van 10 herhalingen. ★★☆

Oefening voor correcte rugvriendelijke houding!

Hou een stok achter je rug zoals op de tekening. Plaats je voeten op iets meer als schouderbreedte. Richt je blik recht vooruit.

Zak langzaam en gecontroleerd door je knieën en adem in. Zorg ervoor dat je knieën niet voorbij je tenen komen. Span hierbij je buik en bilspieren op.

Wanneer je heupen en knieën 90° gebogen zijn, houd je deze positie eventjes vast. Kom weer gecontroleerd omhoog maar strek je benen niet helemaal, je knieën moeten lichtjes gebogen blijven. Adem uit wanneer je omhoog komt.



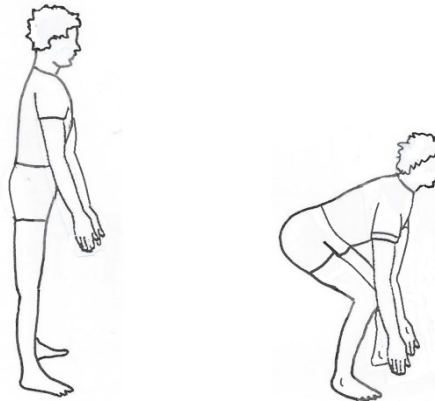
Wandelen !

Wandelen versoepelt en stabiliseert tegelijk. Probeer zelfs met rugklachten zo snel mogelijk weer te bewegen. Wandel zo ontspannen mogelijk. Stap door. Slenteren is niet goed. Versnel en af en toe je pas. Wandel op een goede ondergrond met goede schoenen. Wat pijn voelen als je wandelt mag. Opbouwen van 10 minuten tot



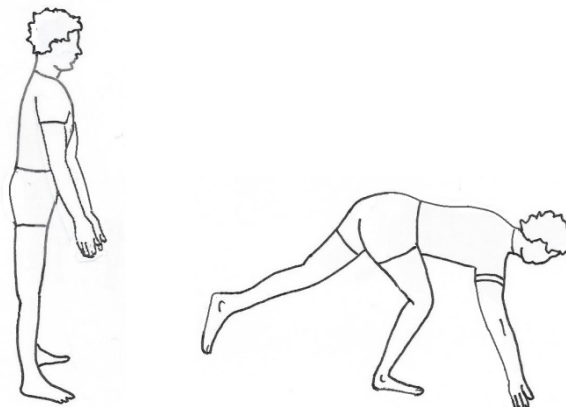
Correcte til-techniek als oefening!

Herhaal vorige oefening maar dan zonder stok. Let goed op dat je een neutrale rechte rugpositie behoudt. Buig langzaam door de knieën tot je iets zo kunnen optillen. Begin zonder gewicht. Indien dit goed gaat, mag je starten met iets op te tillen van gewicht (0,5kg/1kg/1,5kg...) Dit is zowel een oefening als een techniek voor dagelijks leven (werk, huishouden...).



Correcte til-techniek als oefening!

Start vanuit een neutrale rechte houding. Hou deze houding gedurende hele oefening aan. Breng je je bovenlichaam naar voor, tegelijkertijd breng je ook je tegenovergestelde been naar achter. Zo blijft de neutrale rughouding. Hou eventueel een tafel vast voor behouden van evenwicht. Dit is zowel een oefening als een techniek voor dagelijks leven (werk, huishouden...).



Ga rechtstaan met neutrale rechte rug en licht gebogen knieën. Span je buikspieren aan en beweeg 2 flessen water van 0,5l naar voren en achter. Let erop dat je je uitgangspositie behoudt en dat de diepe buikspieren zijn opgespannen. Reeksen van 1 minuut

