

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).

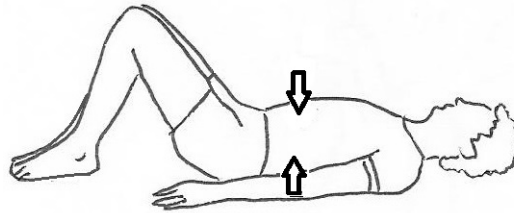
! Blijf bij alle oefeningen rustig in-uit ademen.

Aanleren van het basisprincipe voor stabilisatie van de lage rug: tegelijkertijd opspannen van buik- en rugspieren.

Deze eerste oefening is de basis voor alle andere oefeningen. Wat je hier leert pas je toe bij alle andere oefeningen.

Span je diepe buikspieren op, door je navel licht in te trekken. Hou hierbij je lenden neutraal. Blijf rustig in- en uitademen.

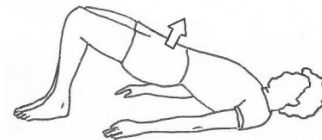
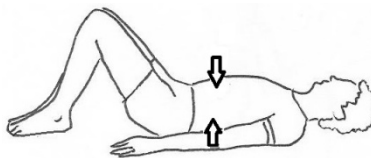
10 keer 10 tellen houden. ★☆☆



Span je diepe buikspieren op. Hou de spieren aangespannen. Steun op je hielen en breng je bekken zo hoog mogelijk omhoog.

Hou deze positie 10 keer 10 tellen.

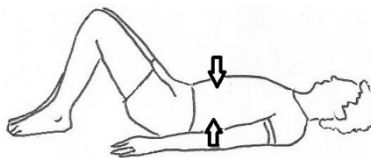
★★★



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.

★★★

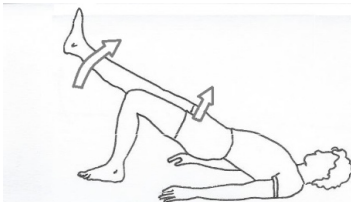
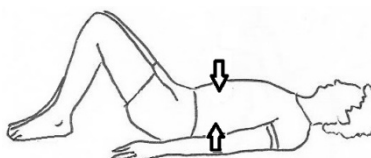


Herhaal vorige oefening. Ipv één been te heffen, strek je één been uit.

Zet dit terug en strek de andere kant.

5 keer elk been.

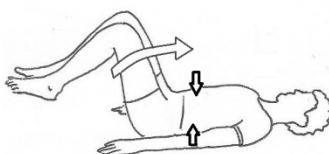
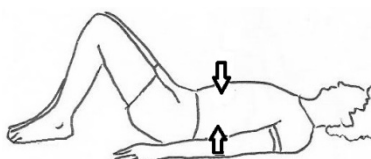
★★★



Span je buikspieren op. Breng je knieën richting de borstkas tot net voorbij het bekken. Breng de benen terug tot net boven de grond. Herhaal dit telkens.

Let op: geen holle rug bij het laten zakken van de benen. Zolang je je rug kan controleren mag je benen dieper laten zakken.

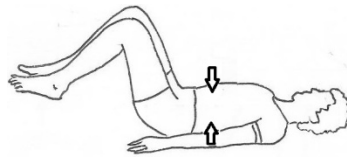
3 reeksen van 10 herhalingen. ★☆☆



Span je diepe buikspieren op. Hef de voeten 20 cm van de grond. Beweeg de armen met gewicht van 0.5 kg afwisselend omhoog en naar beneden.

Let op: Let op: geen holle rug bij het laten zakken van de benen. Zolang je je rug kan controleren mag je benen dieper laten zakken.

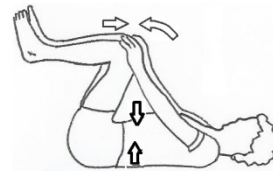
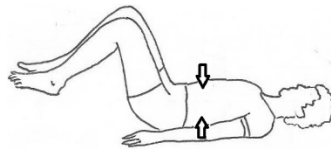
☆☆☆



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.

☆☆☆



Span je diepe buikspieren aan. Breng je hand naar de tegenovergestelde knie. Herhaal dit met de andere hand.

3 reeksen van 10 herhalingen. ☆☆☆

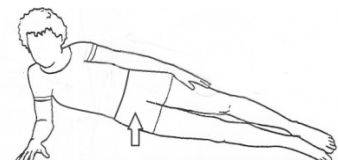
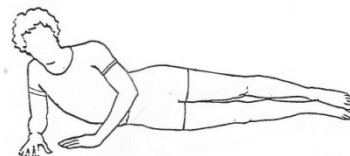


Ga op je zij liggen. Zorg dat je borstkas en benen 1 rechte lijn vormen. Steun met je onderste arm op de elleboog. Plaats de elleboog recht onder de schouder. Span je diepe buikspieren op en breng je bekken omhoog. Maak een plank en steun op de elleboog en je voeten.

Lichtere oefening: verander je uitgangshouding, buig de knieën.

Begin met 2-3 reeksen van 5 à 10 tellen per kant.

☆☆☆

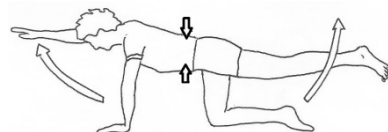
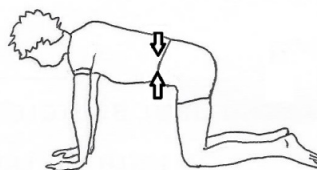


Ga op je buik liggen en steun op de ellebogen. Plaats je ellebogen recht onder je schouders. Span je diepe buikspieren op. Vorm een plank door je bekken omhoog te brengen. Probeer deze houding zo lang mogelijk aan te houden.

☆☆☆



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. ★★★

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 ★★★



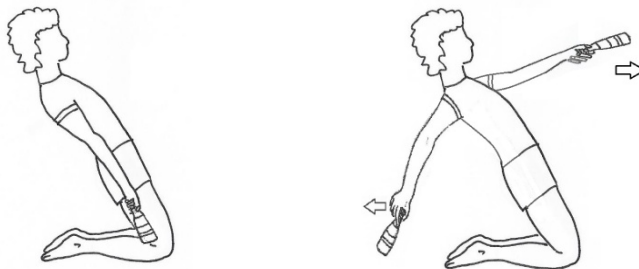
Indien vorige oefening goed gaat dan kan je deze proberen. Herhaal vorige oefening maar steun hierbij maar op 1 been ipv van op beiden benen.

Reeksen van 1 minuut ★★★



Ga op je knieën zitten met neutrale rug. Hel achterover en blijf in die houding. Beweeg 2 flessen water van 0,5l naar voren en achter. Let erop dat je je uitgangspositie behoudt.

Reeksen van 30 seconden ★★★



Wandelen !

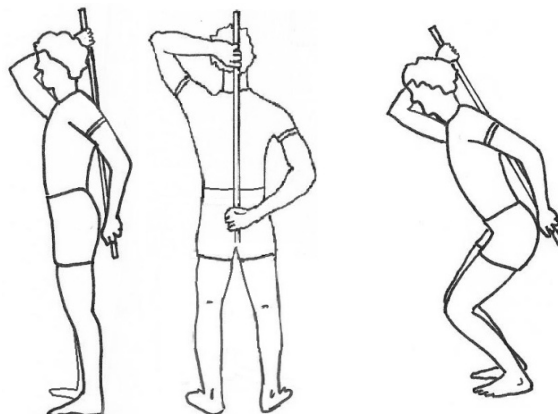
Wandelen versoepelt en stabiliseert tegelijk. Probeer zelfs met rugklachten zo snel mogelijk weer te bewegen. Wandel zo ontspannen mogelijk. Stap door. Slenteren is niet goed. Versnel en af en toe je pas. Wandel op een goede ondergrond met goede schoenen. Wat pijn voelen als je wandelt mag. Opbouwen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



Oefening voor correcte rugvriendelijke houding!

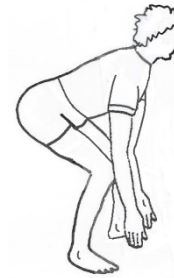
Hou een stok achter je rug zoals op de tekening. Plaats je voeten op iets meer als schouderbreedte. Richt je blik recht vooruit.

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.



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...).

