

Rug oefeningen

Algemene adviezen:

- Creëer een vaste plaats en een vast tijdstip en voer de oefeningen twee keer per dag uit
- Realiseer u, indien de klachten verminderd of verdwenen zijn, het herstel nog doorgaat
- Zorg voor een optimale circulatie door warmte en beweging
- Overgewicht en eenzijdig bewegen draagt bij aan de instandhouding van rugklachten
- (H)erken uw grenzen!
- Doe alleen de oefeningen die met uw therapeut zijn doorgenomen.
- Lees ook onze disclaimer onderaan het document

Losmaak oefeningen voor de rug

Uitgangspositie ruglig:

Ga met gestrekte rug plat op de grond liggen; leg evt. een kussentje onder het hoofd. Houdt de benen gebogen en zet beide voeten plat op de grond. Span de buik- en bilspieren aan om de onderrug plat te duwen tegen de onderlaag.

- Bekkenkanteling: maak afwisselend een bolle- en holle rug, waarbij romp en hoofd stil blijven liggen op de onderlaag.
- Bekkenkanteling (frontale vlak): trek de linker heup richting de linker schouder met de spieren in de taille, waarbij romp en hoofd stil blijven liggen op de onderlaag. Herhaal met de rechterzijde.
Met andere woorden: strek een hiel weg.
- Knieën naar een kant laten zakken: leg beide armen zijwaarts op schouderhoogte en beweeg rustig beide knieën naar links, waarbij de schouders op de onderlaag blijven. Houdt 10 sec. vast en beweeg terug naar het midden door het bekken achterover in de mat te kantelen. Herhaal naar de rechterzijde.
- Bruggetje: kantel het bekken achterover zodat het zitvlak los komt van de onderlaag en til vervolgens het bekken omhoog zodat 'een brug' ontstaat. Rol vervolgens wervel voor wervel weer af tot de uitgangspositie bereikt is. Herhaal 10 keer.

Uitgangspositie hand-kniestand:

Plaats de knieën iets uit elkaar en recht onder de heupen; de handen recht onder de schouders. Houdt de schouders naar achteren en span de buik- en bilspieren om de wervelkolom recht te houden.



- Stofzuiger: maak een bolle rug en zak met het zitvlak richting de hielen, terwijl de handen blijven staan. Beweeg met de neus over de onderlaag waarbij het borstbeen richting de onderlaag wordt geduwd en de bovenrug gestrekt is, tot het hoofd weer tussen de handen is en kom op met een rechte rug. Herhaal 10 keer.
- Bekkenkanteling “Kwispel” vlak: trek de linkerheup richting de linkerschouder, romp blijft hierbij recht. Wissel af met rechts, zodat een ‘kwispelbeweging’ ontstaat.
- Bekkenkanteling “Kattenrug””: maak afwisselend een holle en bolle rug, door het bekken te kantelen m.b.v. buik- en bilspieren. Let op dat de rug niet te hol wordt!



- Bolle onderrug “Mohammedaan””: maak een bolle rug en laat het zitvlak richting de hielen zakken. Strek de armen naar voren terwijl het zitvlak op de hielen blijft. Tijdens inademen max. de armen naar voren strekken; doorademen en 10 sec. vasthouden.

- Diagonaalstrekking: strek de linkerarm voorwaarts en gelijktijdig het rechterbeen achterwaarts, waarbij de buik en rompspieren aanspannen om stabilisatie te houden

Uitgangspositie buiklig:

Ga plat op de buik liggen; plaats evt. een kussentje onder het bekken. Leg uw hoofd plat op de grond of op een opgerolde handdoek.

- Eenzijdig strekken: span de bilspieren en strek zover mogelijk gelijktijdig uit met de linkerarm en het linkerbeen. Herhaal met de rechterzijde.
- Diagonaal strekken: span de bilspieren en strek zoveel mogelijk met de linkerarm en het rechterbeen. Herhaal met de rechterzijde.

Versterkende oefeningen

Buikspierversterkende oefeningen

Kortlig, onderrug tegen de grond houden. Als dat niet lukt: handen net voor de billen leggen zodat het bekken makkelijker achteroverkantelt.

- Afwisselend met rechter en linker hiel de grond aantikken. Opbouwen van 3 keer 5 naar 6,8,10,12,15,20
- Linker been gestrekt, met rechter hiel de grond aantikken. (let op hefboomwerking: hoe lager het gestrekte been hoe zwaarder de oefening. Eventueel beginnen met een gebogen been starten. Opbouw; zie vorige oefening



- Benen gebogen van de grond in een hoek van 90 graden in heupen en knieën. Handen achter je hoofd, ellebogen spreiden en hoofd nekspieren ontspannen. Buikspieren aanspannen en met de schouderbladen net van de grond komen. Kin niet naar de bost brengen

Rugspierversterkende oefeningen

Uitgangspositie buiklig:

Ga plat op de buik liggen; plaats evt. een kussentje onder het bekken. Leg uw hoofd plat op de grond en steun op een opgerolde handdoek.

- Zwemoefening: romp van de grond heffen, de armen naar voren uitstrekken, (grond net niet raken) vervolgens een vuist maken en de gebogen armen naar de romp trekken met een gevoel van weerstand. Aan het eind van de beweging de romp extra optillen .
Beginnen met 3 keer 5 herhalingen
- Handen onder voorhoofd. Romp stukje van de grond tillen en weer omlaag bewegen, grond even aantikken. Beginnen met 3 keer 5 herhalingen.

Algemene tips voor gezond ruggebruik

Staan:

Zet de voeten iets uit elkaar, zorg ervoor dat het gewicht over beide voeten gelijk verdeeld is. Houdt de knieën iets los, d.w.z. niet overstrekt, maak uzelf lang tm. de kruin en span de buikspieren onder de navel licht aan om de onderrug te ondersteunen. De schouders zijn laag en naar achteren; hierdoor komt het borstbeen iets naar voren.

Zitten:

Zet de beide voeten plat op de grond, met de voeten recht onder de knieën op heuphoogte. Zorg er hierbij voor dat de heuphoogte gelijk of iets hoger is dan de hoogte van de knieën.

Ga met een rechte rug op de zitbeenknobbels zitten, met het zitvlak tegen de rugleuning aan geplaatst. Als u op een bank of in een autostoel zit, maak dan gebruik van een kussenrolletje in de onderrug. De armleuning dient zodanig te zijn afgesteld dat de onderarmen erop kunnen rusten zonder dat de schouders hierbij omhoog komen (bij gestrekte zit.) Dit is een trainhouding. Variatie in houding is het belangrijkste motto!! Hiermee doorbreekt u een eenzijdige, slappe gewoontehouding.



Bukken/ tillen van zware voorwerpen:

1. Probeer symmetrisch en zo dicht mogelijk voor het voorwerp te staan , Door de benen te spreiden hoeft u minder afstand te overbruggen.
2. Houdt de rug recht en de buikspieren onder de navel aangespannen en de schouders omlaag getrokken richting de heupen. Let op: Actueel inzicht is dat de rug ook enigszins gebogen mag worden. Een gebogen rug met een draai is echter zeer kwetsbaar
3. Ga met een rechte rug door de knieën en zet evt. een knie op de grond.
4. Of: Scharnier vanuit de heupen (SQUAD- techniek).
5. Til het voorwerp op zo dicht mogelijk bij het lichaam.
6. Kom omhoog met een rechte rug door de knieën te strekken.
7. Adem uit



Disclaimer:

GezondBewegen.nl wijst elke verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid voor (de juistheid van) de aangeboden informatie.

De informatie op deze website is algemeen van aard en kan nooit het advies van medici of paramedici vervangen.

Bezoekers met lichamelijke klachten zijn zelf verantwoordelijk voor het wel of niet raadplegen van hun huisarts.

Veel Succes!

Ó 2003-heden www.gezondbewegen.nl Vragen? Stuur uw bericht naar: info@gezondbewegen.nl

© 2004-heden www.gezondbewegen.nl