

# Zes goede oefeningen bij lage rugklachten

Heb je lage rugklachten, blijf dan vooral bewegen! Ook helpt het als je oefeningen doet gericht op het soepel maken van je rug en daardoor mogelijk vermindering van je rugpijn. Sowieso zijn ze goed om te doen en kunnen ze ook rugpijn voorkomen. **Belangrijk: bij erge pijn of twijfel, ga dan naar een fysiotherapeut of je huisarts!**

1



start

einde

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen.
- Til één knie op naar je borst en trek hem zo ver mogelijk met je handen.
- Laat je been zakken en herhaal de oefening met je andere been.
- Til nu beide benen (een voor een) op en trek ze zo ver mogelijk naar je borst om je onderrug vlak te maken.

2



start

einde

- Kniel op handen en knieën, met je knieën recht onder je heupen en je handen recht onder je schouders.
- Houd je kin ingetrokken terwijl je je onderrug zo rond mogelijk maakt (kantel je bekken naar voren).
- Keer terug naar een neutrale positie en krom dan je rug zo veel mogelijk (kantel je bekken naar achter).
- Keer terug naar een neutrale positie.

3



start

einde

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je rug in een neutrale positie (halverwege tussen een vlakke en een gekromde rug).
- Activeer je onderste buikspieren door je navel in te trekken en je bekkenbodemspieren te activeren tot 20 à 30% van een maximale aanspanning.
- Zorg voor een rustige buikademhaling, terwijl je één voet naar buiten schuift tot je been volledig recht is.
- Keer langzaam terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening met je andere been.
- Je rug moet steeds neutraal blijven.

4



start

einde

- Ga staan en kruis je armen voor je borst of je heupen.
- Draai langzaam om door achterom te kijken zonder je onderrug te buigen of te krommen.
- Keer langzaam terug naar een neutrale positie en herhaal de oefening.

5



start

einde

- Ga op handen en knieën liggen (vierpuntspositie) met je knieën recht onder je heupen en je handen recht onder je schouders. Je rug is in een neutrale positie (licht gebogen) en je kin moet ingetrokken zijn.
- Activeer je onderste buikspieren door je navel in te trekken en je bekkenbodemspieren te activeren, 20 à 30% van een maximale aanspanning.
- Zorg, terwijl je tegelijk één been naar achter en de tegenovergestelde arm boven je hoofd tilt, voor een regelmatige buikademhaling en houd je rug in een neutrale positie.
- Keer terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening met het andere been en de andere arm.

6



start

einde

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen.
- Span je buik- en bilspieren samen terwijl je je billen van de grond tilt tot je romp met je bovenbenen zijn uitgelijnd.
- Keer langzaam terug naar de startpositie en herhaal de oefening.