



wijkgezondheids
centrum Nieuw Gent

Lage rugpijn



Rekken

10x 5sec, 3x per dag



Ga zitten in handen en knieënsteun op een zachte ondergrond, bij voorkeur een matje. Leun nu naar achter met het zitvlak naar de voeten. De handen blijven op dezelfde positie. Blijf 5sec ontspannen zitten en ga dan terug naar de starthouding.

Breng de romp vervolgens traag naar voor en het bekken naar de grond toe om de rug te strekken. Hou ook deze houding 5sec aan en keer dan terug. Voer deze oefening 10x 5sec uit in elke richting.



wijkgezondheids
centrum Nieuw Gent

Losmaken

10x 5sec, 3x per dag



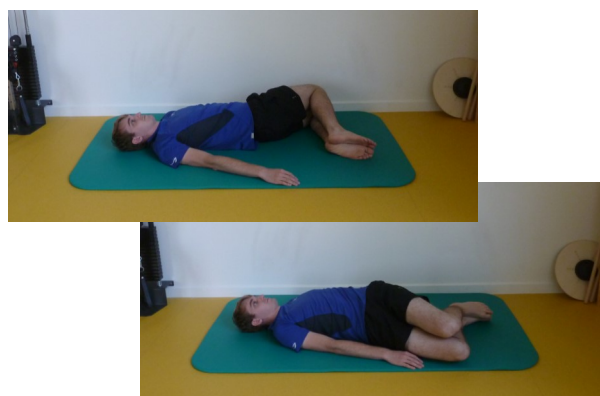
Ga zitten in handen en knieënsteun op een zachte ondergrond, bij voorkeur een matje. Probeer nu vanuit deze houding de onderrug zo bol mogelijk te maken. Hou deze houding 5sec aan en maak dan de rug zo hol mogelijk. Hou ook dit 5sec aan en voer deze oefening in totaal 10x uit.

Probeer er voor te zorgen dat je enkel de onderrug hol en bol maakt en niet de volledige rug. Je kan dit eventueel ook uitvoeren vanuit zit.



Losmaken

10x 5sec, 3x per dag



Ga op je rug liggen op een zachte ondergrond. Trek de knieën op en plaats de voeten op de grond. Laat nu de knieën zijwaarts uitvallen. De schouders moeten hierbij op de grond blijven liggen. Hou deze houding 5sec aan en laat de knieën vervolgens naar de andere kant uitvallen. Hou ook deze houding 5sec aan en keer dan terug.

Voer deze oefening 10x 5sec uit in elke richting.



Versterken

3x 20 herhalingen, dagelijks



Ga zitten in handen en knieënsteun op een zachte ondergrond, bij voorkeur een matje.

Hef je linker been van de grond en strek je been uit naar achter terwijl de rug plat (horizontaal) blijft. Plaats het been terug en doe hetzelfde aan de rechter zijde. Voer deze oefening 3x 20 keer uit.

Om dit moeilijker te maken kan je ook tegelijk met je linker been je rechter arm uitstrekken en omgekeerd.



Versterken

3x 20 herhalingen, dagelijks



Ga op je rug liggen op een zachte ondergrond. Trek de knieën op en plaats de voeten op de grond. Laat de armen ontspannen naast het lichaam liggen. Hef nu het bekken op tot het lichaam een rechte lijn vormt van de schouders tot de knieën. Laat het bekken terug zakken. Doe dit 3x 20 keer.

Om dit moeilijker te maken kan je wanneer het bekken opgeheven is, afwisselend je linker en rechter been uitstrekken.



Versterken

3x 20 herhalingen, dagelijks



Ga op je rug liggen op een zachte ondergrond. Tijdens deze oefening is het zeer belangrijk dat je actief de onderrug plat tegen de grond duwt!

Trek nu traag je knie van je ene been naar je borst toe, terwijl het andere been blijft liggen en de rug tegen de grond blijft. Strek je been vervolgens terug uit en leg het rustig neer. Doe dit ook aan de andere zijde en voer in totaal 3x 20 keer uit.



Warmte leggen

15-20min, 3x per dag

Warm een kersenpittenkussen op en leg dit op de pijnlijke spieren ter hoogte van de rug. Een warme douche of een warm bad kunnen ook deugd doen.

Blijven bewegen

Niet vermijden!

Beweging is enorm belangrijk om de doorbloeding te blijven stimuleren om zo sneller te kunnen herstellen. Met te veel stil te zitten, werk je het herstelproces dus eigenlijk tegen!

Probeer kortom te vermijden om te lang stil te zitten. Je mag gerust alledaagse taken uitvoeren thuis of op het werk, zo lang de belasting niet te groot is. Laat de rug eerst herstellen vooraleer je terug intensief gaat sporten of belasten.

