

Huiswerk oefeningen bij lage rugklachten

Oefening 1: Planken

Variant:

- op knieën
- standaard
- gebogen knieën

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Plank op knieën

Steun op knieën en onderarmen. Span de buik aan door de navel in te trekken en houdt de rug recht of met een kleine bolling.



Standaard plank

Steun op tenen en onderarmen. Span de buik aan door de navel in te trekken en houdt de rug recht of met een kleine bolling.



Plank met gebogen knieën

Hetzelfde als de standaard plank alleen dan buig je de knieën en til je het bekken iets verder de lucht in.

Oefening 2: Zijwaarts planken

Variant: n.v.t.

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Zijwaartse plank

Steun op de onderarm en voeten. De voeten mogen op elkaar of voor elkaar liggen. Span de buik aan en til de heupen omhoog. Let erop dat je een rechte lijn vormt en het bovenlichaam niet naar voren zakt. Wissel af met de andere kant.

Oefening 3: Glute bridge (bekkenbruggetje)

Variant:

- Tweebenig
- Eénbenig

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Tweebenige glute bridge

Zet de voeten plat op de grond met de knieën gebogen. Span de buik aan door de navel in te trekken. Til vervolgens het bekken omhoog, door de bilspieren aan te spannen, tot er een rechte lijn is met de bovenbenen en de buik.



Eénbenige glute bridge

Begin in dezelfde positie als de tweebenige bekkenbrug. Strek één been uit, houdt de bovenbenen op dezelfde hoogte! Vervolgens til je het bekken omhoog. Let erop dat het bekken nu niet naar de zijkant kantelt, maar een rechte lijn blijft.

Oefening 4: Superman

Variant:

n.v.t

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Beginpositie

Ga op handen en knieën zitten. Span vervolgens de buik aan door de navel in te trekken

Tussenpositie

Strek de armen en benen kruislings uit. Zorg dat tijdens de beweging het bekken en de rug recht blijven

Eindpositie

Tik vervolgens onderlangs de knie met de elleboog aan, ga daarna weer terug naar positie twee en herhaal dit 20x met dezelfde kant

Oefening 5: Squats

Variant: n.v.t.

Frequentie: om de dag / elke dag



Uitvoering

Ga voor een stoel of bank staan. Zak vervolgens door de knieën, tik de bank aan en kom vervolgens weer omhoog. Let er tijdens de oefening op dat de rug recht blijft.

Om de oefening wat zwaarder te maken kan je een gewicht in de handen nemen. Blijf de armen wel gestrekt houden.



Oefening 6: Wall back extension

Variant: n.v.t.

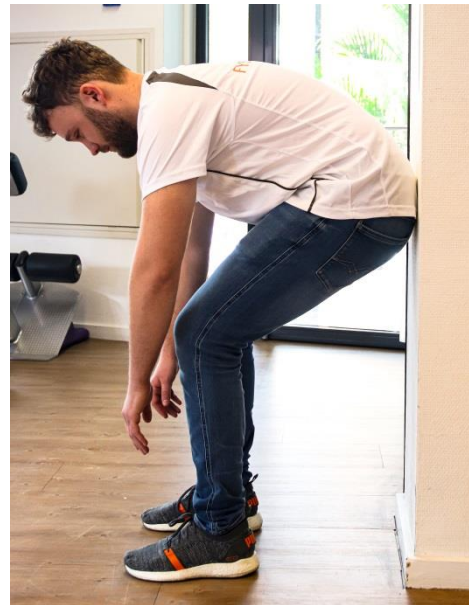
Frequentie: om de dag / elke dag



Uitvoering

Ga met het bekken tegen een muur staan, de knieën zijn iets gebogen. Buig vervolgens zo ver mogelijk naar voren en maak de rug zo bol mogelijk. Kom daarna omhoog door de rug hol te maken (strek niet op vanuit het bekken!)

Om de oefening zwaarder te maken kan je een gewichtje in vasthouden. Houdt de armen dan gestrekt voor je



Oefening 7: Leg raises

Variant:

- Makkelijk*
- Moeilijk*

Frequentie: om de dag / elke dag

.....



Makkelijk

Ga op de rug liggen, met de handen vlak op de grond. Til de benen +- 5 cm van de grond op. Vervolgens trek je de benen gebogen naar je toe en strek je ze daarna weer uit. Let er tijdens de oefening op dat de onderrug altijd contact houdt met de grond en de buik aangespannen is.



Moeilijk

Ga op de rug liggen, met de handen vlak op de grond. Til het hoofd een stukje van de grond af. Vervolgens hef je de benen gestrekt omhoog en daarna laat je ze weer zakken tot +- 5 cm boven de grond. Let er tijdens de oefening op dat de onderrug altijd contact houdt met de grond en de buik aangespannen is.

Oefening 8: Mountain climbers

Variant: *n.v.t.*

Frequentie: om de dag / elke dag

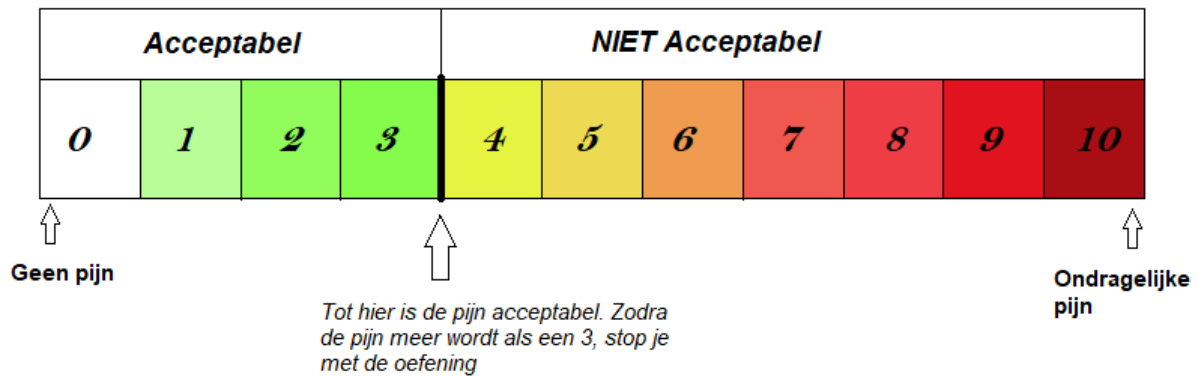
.....



Uitvoering

Neem een hoge plank positie aan. Span de buik goed aan door de navel in te trekken. Hef vervolgens één voor één de knieën onder de borst. Wissel het linker en rechter been steeds met elkaar af. De snelheid hiervan mag je zelf bepalen.

Pijnscore



Houdt tijdens de oefening de pijnscore goed in de gaten. Zodra je merkt dat de pijn hoger dan een 3 / 4 is en stekend van aard, stop je met de oefening. Is het een 4 en zeurende pijn? Ga dan rustig verder maar stop ook als het meer wordt. Bij een pijn tussen de 0 en 3 mag je gewoon doorgaan met de oefeningen. Let er wel op dat je verzuring niet verward met pijn! Verzuring mag je tijdens de oefening gewoon voelen.