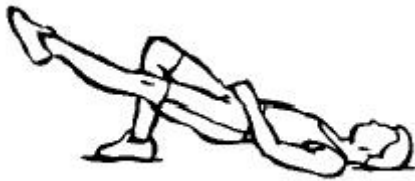


Oefeningen bij lage rugklachten

Heeft u last van rugklachten? 'Is het in uw rug geschoten of heeft u zich verstapt?'

In beweging blijven is de oplossing. Als fysiotherapeut kunnen we u ondersteunen in het aanpakken van deze rugklachten. Dit doen we door middel van de bewegingen in de rug te optimaliseren door middel van de volgende oefeningen.

Oefening 1



Ga op de rug liggen met de knieën opgetrokken en de voeten plat op de vloer. Lift uw bekken van de grond op. Strek afwisselend uw been 3 seconden uit en houdt tijdens het uitstrekken uw bekken boven de grond.

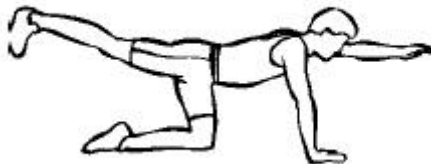
Doe 3 sets van 10 herhalingen met tussenpozen van 1 minuut tussen de sets.

Oefening 2

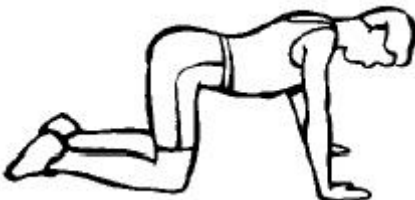


Ga op uw handen en knieën zitten. Strek afwisselend zowel de linkerarm en het rechter been als de rechter arm en het linker been uit.

Doe 3 sets van 10 herhalingen met tussenpozen van 1 minuut tussen de sets.



Oefening 3



Ga op uw handen en knieën zitten. Maak afwisselend de gehele rug bol en hol.

Doe 3 sets van 10 herhalingen met tussenpozen van 1 minuut tussen de sets.



Oefening 4



Ga op de rug liggen met de knieën opgetrokken en de voeten plat op de vloer. Breng beide knieën afwisselend naar rechts en naar links. Het bovenlichaam blijft contact houden met de grond.

Doe 3 sets van 10 herhalingen met tussenpozen van 1 minuut tussen de sets.



Oefening 5

Ga op de rug liggen. Maak afwisselend de benen vanuit de heup langer.



Doe 3 sets van 10 herhalingen met tussenpozen van 1 minuut tussen de sets.