



## Bewegingsoefening voor rugklachten 4

### Benodigheden:

Oefenmatje.

### Vorzorgsmaatregelen:

Als u rugklachten heeft, bezoek dan uw therapeut of (huis)arts, voordat u doorgaat met de oefeningen.

### Uitgangspositie:

Rugligging, benen gestrekt.

### Uitvoering:

Kantel de bekken naar achteren door middel van het aanspannen van de buikspieren en breng de rug tegen de grond. Kantel vervolgens naar voren, buikspieren ontspannen, de onderrug wordt hol.

### Herhalingen:

10-15x

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

### Frequentie:

1 tot 2 keer per dag (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Als u stijfheidsklachten of pijnklachten ervaart, kan het verstandig zijn om bekkenkanteloefeningen te doen. U wordt eerst aangeraden uw therapeut en/of (huis)arts te raadplegen. De bewegingsoefeningen van

MijnOefening worden ingezet voor het herstel van klachten. Wanneer u de oefeningen onjuist uitvoert, kunnen de klachten toenemen. Bespreek dit met uw therapeut.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

## Aandachtspunt:

Dit type rugoefeningen helpt tegen lage rugklachten, middenrugklachten en bovenrug klachten. Deze rugoefening lijkt op de kat-hond oefening (bewegingsoefening voor rug 1) alleen is het in dit geval een liggende oefening. Deze rugoefening zorgt voor beweging en helpt dus tegen stijfheid. Een veel gemaakte fout is het strekken van de rug. De focus ligt bij deze oefening op het langzaam en vloeiend bewegen van de onderrug.

Indien u lage rugklachten of midden rugklachten ervaart, is het verstandig eerst uw therapeut of (huis)arts te raadplegen voor advies.

## Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische lage rugklachten, aspecifieke lage rugklachten, middenrugklachten, bovenrugklachten, bekkenklachten
- Herstellende hernia, ischias, spit, lumbago, artrose

### Let op:

Deze oefening kan alleen worden geadviseerd door een therapeut of (huis)arts. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)



## Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de rug

1. **Frequentie:** Deze bewegingsoefeningen zijn effectief voor de spieren van de lage rug en omliggende spieren. Twee keer per dag afwisselend met andere bewegingsoefeningen kan effectief zijn in het

verbeteren van uw klacht. Het is niet altijd nodig om vaker en meer oefeningen te doen. Bespreek dit met uw therapeut.

2. **Combineren:** Voer niet slechts één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 bewegingsoefeningen te doen.
3. **Warming up:** Deze oefening is onderdeel van uw warming up. Nadat u een aantal bewegingsoefeningen heeft gedaan, kunt u beginnen met spierversterkende oefeningen. Bespreek dit eerst met uw therapeut.
4. **Lage rugklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Daarom is het verstandig om dit nooit te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer spierversterkende oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u middenrugklachten ervaart tijdens de oefening, wordt u aangeraden om niet verder te gaan met de oefening. Neem dan ook contact op met uw therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet te gehaast uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd.
6. **Blijf alert:** Als u de oefening vaker heeft gedaan, loopt u risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **Draag comfortabele kleding:** Beknellende kleding kan zorgen voor belemmering van de beweging. Zorg voor comfortabele kleding waarin u zich makkelijk kunt bewegen.
8. **Vrij bewegen:** Voer de oefening altijd uit op een schone vlakke ondergrond met genoeg ruimte om vrij te bewegen.

## Risico's voor rugklachten

Lage rugpijn kan geleidelijk ontstaan of plotseling. Een opgebouwde belasting kan resulteren in meer irritatie, wat kan leiden tot een pijnsignaal. De spieren rondom het aangedane gebied kunnen hierdoor verkrampen, zodat de lage rug niet een verkeerde beweging kan maken, waardoor het nog meer raakt beschadigd. Vaak is dit de reden van een bewegingsbeperking in de lage rug en één van de voornaamste redenen waarom klachten langdurig aanhouden.

## Wist u dat?

Veel mensen zijn bekend met rugklachten. 80% van de bevolking krijgt eens in zijn leven rug- of nekkklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder