


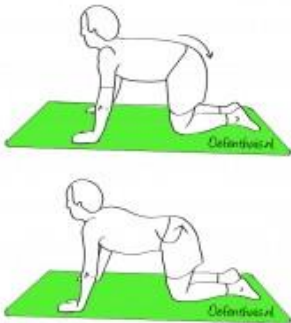
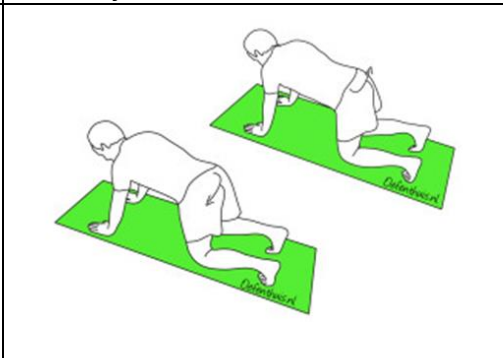


# Oefeningen voor thuis

Oefen onderstaande oefeningen dagelijks, het liefst 's ochtends.

1	Doel: het mobiliseren van de lage rug.
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ruglig</li><li>2. Knieën buigen, tegen elkaar aan en voeten plat op de grond.</li><li>3. Beweeg de knieën zijwaarts naar de grond tot zo ver mogelijk.</li><li>4. Houd aan elke kant de positie 5 tellen vast.</li></ol> Herhaal dit 3 keer naar beide zijden.
Aandachtspunten: uw schouders moeten contact houden met de grond/het bed.	
2	Doel: zijwaarts mobiliseren van de lendenwervels.
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ruglig</li><li>2. Knieën gestrekt houden.</li><li>3. Maak het ene been langer dan het andere, beweging vindt plaats vanuit het bekken en de lage rug.</li><li>4. Houd aan elke kant de positie 2 tellen vast.</li><li>5. Herhaal dit 3 keer</li></ol>
Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiele bewegingen.	
3	Doel: het mobiliseren van het SI gewricht, de lage rug en het heupgewricht
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beweeg de linker knie nu richting de borst, zover mogelijk.</li><li>2. Doe dit daarna ook met het rechter been</li><li>3. Herhaal dit 3 keer</li></ol>
4	Doel: voor- en achterwaarts mobiliseren van de lendenwervels.
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kruipstand</li><li>2. Kantel het bekken achterover (onderrug bol maken).</li><li>3. Kantel het bekken voorover (onderrug hol maken).</li><li>4. Houd elke positie 2 tellen vast.</li></ol>
Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiele bewegingen en probeer alleen in de lage rug te bewegen.	

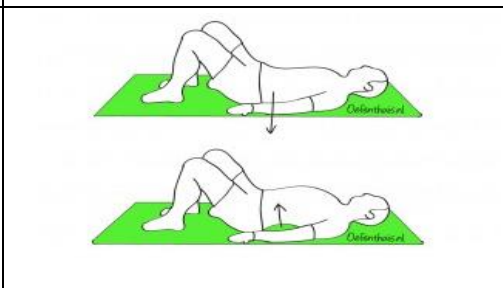
5 Doel: zijwaarts mobiliseren van de lendenwervels



1. Kruipstand
2. Beweeg met de linker heup richting de linker schouder.
3. Breng de linker heup terug naar de beginpositie en herhaal stap 2 met de rechter zijde.

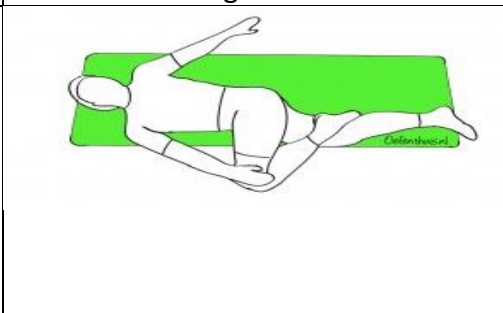
Aandachtspunten: beweeg alleen vanuit de lage rug en het bekken. Het gaat om kleine subtiele bewegingen.

6 Doel: voor- en achterwaarts mobiliseren van de lendenwervels.



1. Ruglig, kantel het bekken zo dat de onderrug tegen de grond aandrukt en laat weer los

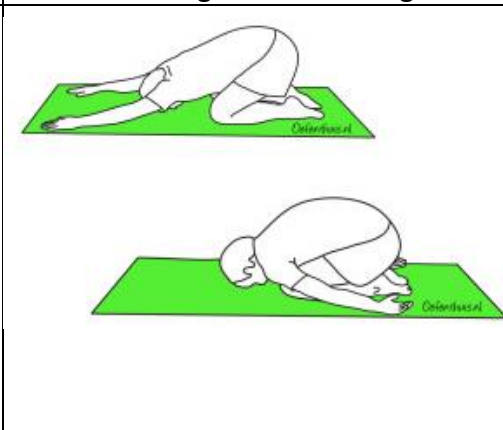
7 Doel: de draaiing in de wervels mobiliseren in lenden- en borstwervelkolom.



1. Ruglig, buig de linker knie zo ver mogelijk en zet de voet plat op de grond.
2. Pak met de rechterhand de knie en beweeg de knie naar de grond.
3. Blijf met de linker schouder en arm op de grond.
4. Herhaal aan de andere zijde.
5. Hou aan elke kant de positie 5 tellen vast.

Aandachtspunten: het kan zijn dat er een 'knak' gevoeld en/of gehoord wordt in de wervelkolom. Dit is niet erg, zolang het pijnvrij gebeurt.

8 Doel: strekking in de bovenrug en ontspanning van de lage rug.



1. Kruipstand
2. Plaats beide handen meer naar voren.
3. Kijk naar de ondergrond en beweeg de billen naar achteren, waarbij de knieën buigen.
4. Voel de strekking in de bovenrug/schouders en eventuele rek aan de voorzijde/zijkant.

Aandachtspunten: blaas uit op het moment dat u de billen naar achter beweegt.

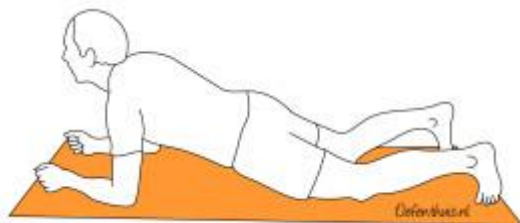
9 Doel: de spanning van de diepe buikspier vasthouden terwijl de buikspieren ook gebruikt worden met het ademen.



1. Ruglig
2. Knieën gebogen, voeten plat op de grond.
3. Plaats 2 vingers op de bekkenrand en 2 vingers aan de onderzijde van de ribbenboog. Dit wordt gebruikt als feedback om de aanspanning te voelen.
4. Trek de navel in en zorg dat de vingers omhoog gedrukt worden.
5. Bij een goede uitvoering worden eerst de vingers in de bekkenrand omhoog gedrukt, daarna pas de vingers bij de ribbenboog.
6. Houd de spanning vast terwijl rustig doorgeademd wordt.
7. Valt de spanning weg, begin bij stap 4.

Aandachtspunten: blijf rustig ademen en trek daarbij niet de borstkas omhoog.

10 Doel: de stabiliteit van de lage rug vergroten door de plankpositie vast te houden.



1. Steun op de ellebogen en onderarmen en de knieën.
2. Houdt deze positie vast voor de tijd die uw fysiotherapeut u heeft opgegeven.

Aandachtspunten: trek de navel in en let er op dat het lichaam zo recht als een plank is en niet doorzakt.

11 Doel: Rug strekking



1. Stand voor een muur
2. Beweeg de handen op de muur zo ver mogelijk omhoog en ga dicht bij de muur staan.
3. Houdt dit even aan.

Aandachtspunten: Maak je zo lang mogelijk.