



Oefeningen voor de lage rug

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Stretching

Alle stretchingoefeningen worden aan elke zijde 2x herhaald.
De oefeningen worden 30 seconden aangehouden.

1. Stretching M. Gastrocnemius (kuitspier)



Uitgangshouding:

Neem een voor- achterwaartse spreidstand aan, beide voeten goed naar voor gericht met beide hielen op de grond. Plaats de handen tegen de muur.

Uitvoering:

Buig langzaam door de voorste knie en houd het achterste been gestrekt.

2. Stretching Quadriceps (bovenbeenspieren)



Uitgangshouding:

Stand, eventueel steun nemen met één hand tegen de muur.

Uitvoering:

Breng de hiel van het rechterbeen naar het zitvlak. Trek de buik in zodat de rug niet te hol trekt! Nadien met het linkerbeen.

3. Stretching van lage rug en hamstrings



Uitgangshouding:

Stand, met de benen gekruist.

Uitvoering:

Buig voorover door de rug traag af te rollen. Beide benen blijven gestrekt. Nadien met het andere been vooraan.

4. Stretching Adductoren



Uitgangshouding:

Neem een spreidstand aan.

Uitvoering:

Buig door de linker knie, het rechterbeen blijft gestrekt. Buig vervolgens de romp zijwaarts in de richting van het gestrekte been.

5. Stretching Hamstrings



Uitgangshouding:

Stand, met één voet op een stoel of een krukje. Strek het voorste been.

Uitvoering:

Plaats beide handen ter hoogte van de knie. Buig de romp voorover en verplaats de handen nu over het onderbeen in de richting van de enkel.

6. Stretching M. Iliopsoas (heupbuiger)



Uitgangshouding:

Stand, met één voet op een stoel of een krukje. Beide voeten wijzen recht naar voor.

Uitvoering:

Breng het bekken naar voor door te buigen door het voorste been. De hiel van de achterste voet hoeft niet op de grond te blijven staan.

7. Stretching Gluteus Maximus



Uitgangshouding:

Ruglig.

Uitvoering:

Breng de rechter knie in de richting van de linkerschouder.

8. Stretching M. Piriformis



Uitgangshouding:

Ruglig, met beide benen gebogen. Breng de voet van één been op de tegenovergestelde knie.

Uitvoering:

Breng de handen achter het been dat nog op de grond staat en trek nu beide knieën naar de borst.

9. Stretching Adductoren



Uitgangshouding:

Zit, knieën gebogen en voetzolen tegen elkaar.

Uitvoering:

Laat langzaam de knieën naar buiten vallen, druk eventueel met de ellebogen de knieën naar buiten.

Evenwichtsoefeningen

Elke oefening wordt 10x links en 10x rechts herhaald. Trek de buik steeds in.

1. Heffen van de knie



Uitgangshouding:

Stand, met beide voeten op de mat. Armen gekruist voor de borst.

Uitvoering:

Ga op één been staan door de heup tot 90° te buigen. De rug blijft in neutrale positie.

2. Gestrekt been zijwaarts brengen



Uitgangshouding:

Stand, met beide voeten op de mat. Armen gekruist voor de borst.

Uitvoering:

Breng één been zijwaarts, de rug blijft in neutrale positie.

3. Been achterwaarts brengen



Uitgangshouding:

Stand, met beide voeten op de mat. Armen gekruist voor de borst.

Uitvoering:

Breng één been achterwaarts, de rug blijft in neutrale positie.

4. Door de knieën buigen (squat)



Uitgangshouding:

Stand, met beide voeten op de mat. Armen gestrekt vooruit. Voeten lichtjes gespreid.

Uitvoering:

Buig door de knieën. De rug blijft in neutrale positie door het bekken naar voor te kantelen.

Oefeningen aan sportraam met Theraband

Elke oefening wordt 20x links en 20x rechts herhaald.

1. Gestrekt been zijwaarts brengen



Uitgangshouding:

Stand met één voet in de Theraband, het andere been ervoor. Neem het sportraam vast met één hand.

Uitvoering:

Breng het buitenste been zijwaarts, de rug blijft in neutrale positie.

2. Gestrekt been achterwaarts brengen



Uitgangshouding:

Stand, met het gezicht naar het sportraam. Sta met één voet in de Theraband, het andere been ernaast.

Uitvoering:

Breng het been gestrekt achterwaarts.

Stabilisatieoefeningen op de zitbal

Elke oefening wordt 5x links en 5x rechts herhaald. Telkens 10 seconden aanhouden.

1. Heffen van de knie



Uitgangshouding:

Zit op de bal, beide armen gekruist voor de borst.

Uitvoering:

Hef één been van de grond zodat u maar kunt steunen op één been. Trek de buik in.

2. Heffen van de knie, armen op en neer bewegen



Uitgangshouding:

Zit op de bal, beide armen gestrekt naast het lichaam.

Uitvoering:

Hef één been van de grond zodat u maar kunt steunen op één been.



Beweeg nu met gestrekte armen op en neer.

Grond oefeningen

Elke oefening wordt 10x links en 10x rechts herhaald.

3. Arm en been gekruist strekken in buiklig



Uitgangshouding:

Buiklig op de zitbal, steun op handen en voeten.

Uitvoering:

Hef uw arm op, samen met het tegenovergestelde been. De rug blijft in een neutrale positie.

4. In ruglig één been strekken



Uitgangshouding:

Bovenrug op de zitbal.

Uitvoering:

Buik intrekken, balanceren op één been. Armen zijn gespreid.

1. Aanspannen M. Transversus Abdominis



Uitgangshouding:

Ruglig, met beide knieën 90° gebogen, armen gekruist voor de borst.

Uitvoering:

Trek de onderste buikwand heel langzaam en zachtjes naar binnen en naar boven. Probeer de navel richting de rug te trekken. Er is geen beweging ter hoogte van de wervelkolom of het bekken. Dit is een zeer lichte oefening, de buikwand wordt slechts 0,5 en 1 cm ingetrokken! Er zijn dus geen grote bewegingen zichtbaar. Blijf doorademen.

2. Bridging (brugje maken)



Uitgangshouding:

Ruglig met beide knieën 90° gebogen.

Uitvoering:

Hef het bekken van de mat zodat het bovenbeen en de romp in één lijn komen te staan. Trek de buik in.

3. Bridging gecombineerd met been strekken



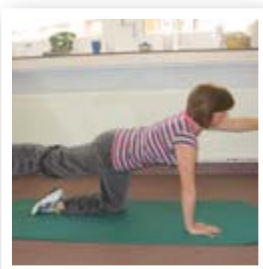
Uitgangshouding:

Ruglig, met beide knieën 90° gebogen.

Uitvoering:

Hef het bekken van de mat, strek vervolgens één been.

4. Stabilisatieoefening in handen- en knieënstand: arm en been heffen



Uitgangshouding:

Stand op handen en knieën.

Uitvoering:

Breng langzaam één arm horizontaal, strek vervolgens langzaam het tegenovergestelde been, houd enkele tellen aan en keer daarna langzaam terug en wissel. Let op dat de rug mooi vlak blijft. Blijf doorademen.

5. Kniezit



Uitgangshouding:

Kniezit

Uitvoering:

Buik intrekken, zitvlak naar hielen toe brengen.

6. Knieën naar de borst in ruglig



Uitgangshouding:

Ruglig, benen gebogen, voeten op de grond.

Uitvoering:

Breng beide knieën naar de borst, laat ze lichtjes open gaan zodat de knieën naar de schouders wijzen, houd gedurende 5 tellen aan en keer langzaam terug. Gebruik de handen enkel om de knieën tegen de borst te trekken en niet om van het begin de knieën naar u toe te trekken.

7. Arm en been gekruist heffen in ruglig



Uitgangshouding:

Ruglig, met beide knieën 90° gebogen.

Uitvoering:

Hef één been op, samen met de tegenovergestelde arm. Laat vervolgens de arm en het been langzaam zakken. Tijdens de oefening blijft uw buik aangespannen. Blijf doorademen.



8. In zijlig gebogen been heffen



Uitgangshouding:

Zijlig, met beide knieën 90° gebogen.

Uitvoering:

Hef het bovenste been op. De knie blijft hierbij gebogen. De rug blijft in neutrale positie.

9. In zijlig been gestrekt heffen



Uitgangshouding:

Zijlig, buig de onderste knie 90° en houd het bovenste been gestrekt.

Uitvoering:

Hef het bovenste been op. Houd enkele tellen aan en laat het gestrekte been vervolgens weer zakken.

10. In ruglig been gestrekt heffen



Uitgangshouding:

Buiklig, hoofd steunend op de armen

Uitvoering:

Hef één been gestrekt van de mat.

11. Fietsen in ruglig



Uitgangshouding:

Ruglig, armen naast het lichaam.

Uitvoering:

Breng één been naar de romp terwijl het andere been gestrekt wordt. Strek vervolgens het gebogen been en breng het andere been naar de romp.

12. Aanspannen schuine buikspieren



Uitgangshouding:

Ruglig, handen in de nek.

Uitvoering:

Breng de rechterelleboog naar de linkerknie door de schuine buikspieren aan te spannen. Vervolgens omgekeerd.

Oefening tegen muur

13. Heffen van het bekken in zijlig



Uitgangshouding:

Zijlig, met steun op de elleboog. De benen zijn gebogen.

Uitvoering:

Druk de romp langzaam op tot deze één lijn vormt, houd enkele tellen aan. Eerst wordt dit uitgevoerd met steun op de ellebogen en knieën. Later kan men deze uitvoeren met elleboog en voeten of gestrekte arm en voeten.

14. Stabilisatie van het bekken



Uitgangshouding:

Ruglig, met de linkerknie gebogen. Plaats uw rechterhand op uw bekken.

Uitvoering:

Laat de linkerknie traag buitenwaarts vallen. De beweging vindt alleen plaats in de heup. Voorkom dat de rechterheup mee-beweegt. Vervolgens omgekeerd.

1. Zit tegen muur



Uitgangshouding:

Zit, tegen de muur met de knieën 90° gebogen.

Uitvoering:

Zit tegen de muur met de wervelkolom in neutrale positie en de knieën 90° gebogen.



Dienst fysische geneeskunde
tel. + 32 3 443 38 30

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

www.gzaziekenhuizen.be