



Spierversterkende oefening voor rugklachten 9

Benodigheden:

Oefenmatje

Voorzorgsmaatregelen:

Bij lage rugpijn, rugstijfheid of andere rugklachten bezoekt u eerst uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen. Deze spierversterkende oefening vereist een hoge inspanning. Bouw de intensiteit van oefeningen geleidelijk op.

Uitgangspositie:

Liggend op de grond, knieën gebogen, voeten plat op de grond.

Uitvoering:

Plaats de handen achter in de nek en kom omhoog door middel van het aantrekken van uw buikspieren, zodat de schouderbladen van de grond komen. Houd de nek ontspannen. Let op dat u gedurende de oefening de buikspieren aanspant volgens het 'co-contractie principe'. Dit betekent dat u de navel naar binnen richting de wervelkolom trekt en licht omhoog, zie hieronder voor nadere uitleg. Indien u geen geoefende buikspieren heeft raden wij u met klem aan niet hoger op te komen dan voorgeschreven, anders kan er te veel druk op de rug komen en kunt u klachten in de onderrug ervaren. Zie ook de laatste twee afbeeldingen van de afbeeldingcarousel. U wordt aangeraden zoveel als mogelijk recht omhoog te komen om de belasting op de nek zo laag als mogelijk te houden.

Herhalingen:

10x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

30 seconden.

Frequentie:

3 tot 4 keer per week (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Spierversterkende oefeningen voor lage rugspieren worden enkel geadviseerd wanneer u geen rugklachten heeft. Wanneer u lage rugklachten heeft bezoekt u eerst uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor voordat u de spierversterkende oefeningen uitvoert.

[Zoek een therapeut bij u in de buurt](#)

Aandachtspunt:

Voor een perfecte uitvoering van abdominal crunch, een sit up waarbij u niet geheel omhoog komt, moet u uw hoofd recht omhoog bewegen zoals is te zien in het filmpje. Dit om nekkklachten te voorkomen. Zorg ervoor dat u tijdens de oefening de buikspieren naar binnen trekt. Dit houdt in dat u de buikspieren licht aanspant. Voor het gemak noemen we dit het 'bracing principe'. In andere teksten kan hier ook naar gerefereerd worden als het 'co-contractie principe'. U spant uw buikspieren aan, net alsof u een klap zou kunnen opvangen in uw buik, echter moet de samentrekking dusdanig mild zijn, dat een normale buikademhaling kan plaatsvinden. U kunt uw benen gestrekt houden of uw knieën buigen.

Deze rug-oefening is bedoeld om uw buikspieren en rugspieren te trainen. Een goede rug stabiliteit is essentieel voor een gezonde rug. Indien u lage rugpijn of midden rugpijn heeft, kan het verstandiger zijn om met bewegingsoefeningen te beginnen. Uw therapeut kan u hierbij adviseren.

Drie belangrijke regels voor een sterkere rug

Het wordt u aangeraden om altijd eerst uw therapeut te raadplegen voordat er een revalidatieprogramma wordt gestart. MijnOefening belicht hieronder drie regels die toegepast moeten worden bij elke oefening.

1. Begrijp en beheers de neutrale stand van uw lichaamshouding. Bijna alle oefeningen beginnen met de lichaamshouding in neutrale stand. Het is belangrijk om deze lichaamshouding goed te beheersen en te begrijpen waarom dit zo belangrijk is. [Klik hier](#) voor meer informatie over lichaamshouding en bewegen.
2. Begrijp en beheers de brace-techniek. Brace-technieken begrijpen is essentieel voor het uitvoeren van dagelijkse activiteiten en het volgen van uw revalidatieprogramma. Deze techniek zorgt voor opvangen van lichamelijke belasting en gecontroleerd uitvoeren van oefeningen.
3. Verbeter uw spierkracht. Versterk uw spieren met oefeningen waarbij u de lichaamshouding controleert en brace-techniek toepast.

* Alle oefeningen voor de lage rug zijn in 4 categorieën geplaatst. Begin altijd met een oefening uit categorie 1. Bouw dit geleidijk op naar een oefening uit categorie 4. Het is raadzaam om de opbouw van oefeningen te bespreken met uw therapeut.

MIJNOEFENING CATEGORISEERD DEZE OEFENING VOOR LAGE RUG ALS CATEGORIE 2 VAN 4

Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische lage rugklachten, midden rugklachten, nekklachten, bekkenklachten
- Herstellende hernia, ischias, artrose

Let op:

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



Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de rug

1. **Frequentie:** Deze spierversterkende oefeningen zijn effectief voor de spieren van de lage rug en

omliggende spieren. De frequentie is afhankelijk van het doel waarmee de oefeningen worden gedaan. Als u werkt aan het spieruithoudingsvermogen en niet de spierkracht, dan zal de frequentie hoger liggen. Het is niet altijd nodig om meer oefeningen te doen. Bespreek dit met uw therapeut.

2. **Combineren:** Voer niet alleen één oefening per sessie uit, maar combineer dit met meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 spierversterkende oefeningen te doen.
3. **Warming up:** Deze spierversterkende oefening voor de lage rug is niet geschikt om uit te voeren wanneer u net wakker bent. Mobiliserende oefeningen zijn wel geschikt om als warming up te doen. Deze oefeningen verbeteren de doorbloedingen, verminderen stijfheid en vergroten de beweeglijkheid. MijnOefening adviseert de hol/bol-oefening voor een goede warming up.
4. **Lage rugklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Daarom is het verstandig om nooit de pijn te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer spierversterkende oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u lage rugklachten ervaart tijdens de oefening wordt u aangeraden niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met u therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet haastig uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd,
6. **Blijf alert:** Wanneer u de oefening vaker heeft gedaan loopt u risico om de oefening op automatische piloot uit te voeren. Houdt 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 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 lage rugklachten

Een gezonde leefstijl met veel beweging draagt bij aan het voorkomen of verminderen van klachten. Rokers hebben een grotere kans op lage rugklachten dan niet-rokers. Roken kan namelijk leiden tot verstopping van bloedvaten waardoor de spieren minder goed worden doorbloed. Dit verschijnsel wordt geassocieerd met lage rugklachten.

Wist u dat?

De lage rug bestaat uit vijf wervels. Dit deel van de wervelkolom wordt de lumbale wervelkolom genoemd. De functie van deze wervels is het dragen van de belasting op de wervelkolom.

Wilt u de plaatjes erbij?

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