



## Bewegingsoefening voor rugklachten 6

**Benodigheden:**

Oefenmatje.

**Vorzorgsmaatregelen:**

Als u rugklachten heeft, bezoek dan uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

**Uitgangspositie:**

Liggend op de rug.

**Uitvoering:**

Deze oefening helpt bij acute rugklachten. Focus op een been en probeer uzelf daar mee uit te rekken ofwel langer te maken. Beweeg langzaam terug en herhaal dit met het andere been. Probeer hier een vloeiende opeenvolgende beweging van te maken. De beweging tijdens deze oefening is merkbaar in het bekken en de onderrug.

**Herhalingen:**

10-15x

**Sessies:**

3x

**Rust tussen sessies:**

10-20 seconden.

**Frequentie:**

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

Deze liggende bewegingsoefening voor de rug kan uitgevoerd worden bij acute rugklachten. Bij stijfheidsklachten of pijnklachten is het niet verstandig om grote, intensieve bewegingen te maken. Daarentegen zijn kleine bewegingen, die niet teveel moeite kosten, juist een goede manier om de beweeglijkheid te bevorderen. Bespreek altijd eerst met uw therapeut welke oefeningen u kunt doen.

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

## Aandachtspunt:

Dit type rugoefeningen helpt tegen lage rugklachten en/of middenrugklachten. Deze rugoefening zorgt voor een goede beweging en helpt dus tegen stijfheid. Een veel gemaakte fout is dat u de rug teveel holt, focus daarom op een langzaam en vloeiende beweging van de rug.

Indien u lage rugklachten of midden rugklachten ervaart, is het verstandig om eerst uw therapeut te raadplegen voor advies.

## Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische lage rugklachten, middenrugklachten, aspecifieke lage rugklachten, bekkenklachten, heupklachten, spit, lumbago
- Herstellende hernia, ischias, 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 lage rug

1. **Frequentie:** De frequentie van bewegingsoefeningen ligt veelal hoger dan bij spierversterkende oefeningen. Twee keer per dag afwisselend met andere bewegingsoefeningen kan effectief zijn in het verbeteren van uw klacht.
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 kan door zijn eenvoudigheid een onderdeel vormen van een warming up maar ook van een cooling down.
4. **Lage rugklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Pas op bij pijn. Neem altijd contact op met uw therapeut of (huis)arts.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening gecontroleerd en langzaam uit.
6. **Blijf alert:** Houd uw focus op de uit te voeren beweging en maak er geen automatisme van.

## Risico's voor rugklachten

Door concentratie en inspanning gaan we minder bewust met onze houding om. Het komt vaak voor dat de rug dan een gebogen houding aanneemt, waardoor spieren in de lage rug overbelast kunnen raken. Uw lichaamshouding kan dus veel effect hebben op uw klachten. Klik hier voor meer informatie over houding en beweging.

## Wist u dat?

Mensen met veel stress kunnen een slecht eetpatroon ontwikkelen en ook geneigd zijn om weinig te bewegen. Samen met een verhoogde spierspanning kan dit leiden tot rugklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

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