

## Oefeningen voor het stabiliseren van de lage rug

### Oefening 1

Doel: het leren aanspannen en correct gebruiken van de diepe buikspier wat een rol speelt bij de stabiliteit van de lage rug.

1. Ruglig
2. Knieën gebogen, voeten plat op de grond.
3. Plaats 2 vingers aan de binnenzijde van 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. Hou de spanning 3 tellen vast en ontspan weer.



Aandachtspunten: span op ongeveer 60 procent van maximaal aan. Het kan veel oefening vergen om de 'timing' van de buikspieren juist te krijgen.

### Oefening 2

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. Hou 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.

### Oefening 3

Doel: de moeilijkheidsgraad is verhoogd. De spanning van de diepe buikspier vasthouden terwijl de knieën afwisselend opgetrokken worden.

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. Hou de spanning vast terwijl rustig doorgeademd wordt.
7. Beweeg de knieën afwisselend naar de borst.



Aandachtspunten: blaas uit terwijl de knie naar de borst bewogen wordt.

### Oefening 4

Doel: de stabiliteit van de lage rug vergroten door te zorgen dat het bekken niet wegzakt en de juiste spieren aangespannen worden.

1. Ruglig
2. Knieën buigen, tegen elkaar aan en voeten plat op de grond.
3. Trek de navel in.
4. Kom omhoog met het bekken, zodat het bekken in het verlengde van de benen komt.
5. Hou dit 2 tellen vast en ga terug naar de begin positie.
6. Herhaal vanaf stap 3.



Aandachtspunten: span de bilspieren aan.

### Oefening 5

Doel: de moeilijkheidsgraad is verhoogd. Zorgen dat het bekken niet wegzakt en de juiste spieren aangespannen worden en blijven terwijl de knieën afwisselend gestrekt worden.

1. Ruglig
2. Knieën buigen, tegen elkaar aan en voeten plat op de grond.
3. Trek de navel in.
4. Kom omhoog met het bekken, zodat het bekken in het verlengde van de benen komt.
5. Strek één knie uit.
6. Terug naar de begin positie en herhaal met het andere been.



Aandachtspunten: laat het bekken niet wegzakken.

### Oefening 6

Doel: de moeilijkheidsgraad is verhoogd. Zorgen dat het bekken niet wegzakt en de juiste spieren aangespannen worden en blijven terwijl de knieën afwisselend gestrekt worden. Hierbij wordt niet teruggegaan naar de beginpositie, zodat de oefening zwaarder wordt.

1. Ruglig
2. Knieën buigen, tegen elkaar aan en voeten plat op de grond.
3. Trek de navel in.
4. Kom omhoog met het bekken, zodat het bekken in het verlengde van de benen komt.
5. Strek één knie uit, zet deze weer terug.
6. Herhaal dit met het andere been.



Aandachtspunten: laat het bekken niet wegzakken.

### Oefening 7

Doel: de stabiliteit van de lage rug vergroten door het hele lichaam en het bekken in één rechte lijn proberen te houden, waarbij de juiste spieren aangespannen worden.

1. Zijlig
2. Steun hierbij op één elleboog en de voeten.
3. Kom met het bekken omhoog.
4. Herhaal dit voor de andere zijde.

Aandachtspunten: probeer het lichaam in één rechte lijn te houden.

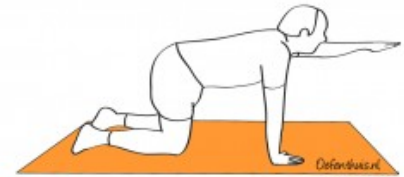


### Oefening 8

Doel: de stabiliteit van de lage rug vergroten door de beginpositie te handhaven terwijl de armen afwisselend uitgestrekt worden.

1. Kruipstand
2. Strek één arm uit, terwijl de rest van het lichaam de beginpositie behoudt.
3. Zet de arm weer terug op de grond, herhaal dit met andere zijde.

Aandachtspunten: hou de romp recht zoals in de begin positie.

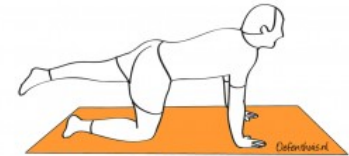


### Oefening 9

Doel: de stabiliteit van de lage rug vergroten door de beginpositie te handhaven terwijl de benen afwisselend uitgestrekt worden.

1. Kruipstand
2. Strek één been uit, terwijl de rest van het lichaam de beginpositie behoudt.
3. Zet de knie weer terug op de grond, herhaal dit met andere zijde.

Aandachtspunten: probeer niet weg te draaien met de heup/onderrug.

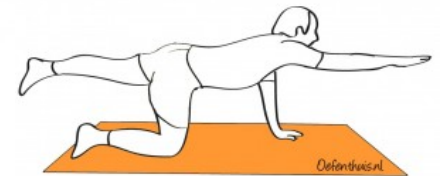


### Oefening 10

Doel: de stabiliteit van de lage rug vergroten door de beginpositie te handhaven terwijl de armen en benen afwisselend uitgestrekt worden.

1. Kruipstand
2. Strek rechter arm en linker been tegelijk uit, terwijl de rest van het lichaam de beginpositie behoudt.
3. Hou dit 2 tellen vast.
4. Herhaal dit met de andere kant.

Aandachtspunten: probeer niet weg te draaien met de heup/onderrug.



### Oefening 11

Doel: de stabiliteit van de lage rug vergroten door de beginpositie te handhaven terwijl de armen en benen afwisselend uitgestrekt en ingetrokken worden.

1. Kruipstand
2. Strek rechter arm en linker been tegelijk uit, terwijl de rest van het lichaam de beginpositie behoudt.
3. Breng de hand van de uitgestrekte arm en de knie van het uitgestrekte been naar elkaar toe, tik aan, en strek weer uit.
4. Herhaal met de andere arm en been.

Aandachtspunten: probeer niet weg te draaien met de heup/onderrug.

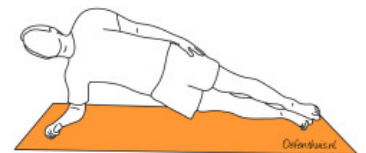


### Oefening 12

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

1. Zijlig
2. Hef het lichaam van de grond en steun alleen op de linker elleboog en de linker voet.
3. 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 een rechte lijn vormt.

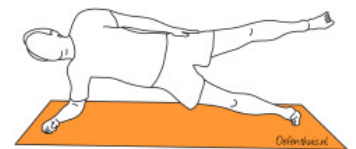


### Oefening 13

Doel: de stabiliteit van de lage rug vergroten door de zijwaartse plankpositie vast te houden en daarbij het bovenliggende been te zijwaarts te heffen.

1. Zijlig
2. Hef het lichaam van de grond en steun alleen op de linker elleboog en de linker voet.
3. Terwijl u deze positie vasthoudt beweegt u het rechter been zijwaarts naar boven.
4. Houdt deze positie voor twee tellen vast en breng het rechter been weer naar de beginpositie.
5. Doe hetzelfde voor de andere zijde.

Aandachtspunten: trek de navel in en let er op dat het lichaam een rechte lijn vormt.



### Oefening 14

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.

