



Spierversterkende oefening voor rugklachten 1

Benodigheden:

Oefenmatje.

Vorzorgsmaatregelen:

Voer deze oefening gecontroleerd uit. Wanneer er lage rugklachten optreden, bezoek dan uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

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

Uitvoering:

Plaats de armen naast het lichaam en trek uw navel naar binnen richting de wervelkolom en licht omhoog. U spant uw buikspieren dus licht aan (zie uitleg hieronder). Houd deze contractie 15-30 seconden vast.

Herhalingen:

3x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

20-30 seconden.

Frequentie:

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

Deze eenvoudige spierversterkende oefening brengt weinig druk op de rug en kan daardoor relatief veilig

worden uitgevoerd. Deze buikspieroefening is erg belangrijk in het versterken van het corset van spieren die nodig zijn voor een sterke rug. Raadpleeg altijd eerst uw fysiotherapeut, chiropractor of oefentherapeut voordat u deze oefening doet.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

Aandachtspunt:

Het filmpje dient als aanvullende uitleg. De uitgangspositie mag, zoals in het filmpje, ook liggend zijn met de benen gestrekt. De fysiotherapeut in het filmpje wijst naar de spieren, aan beide kanten, die aangetrokken moeten worden. 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. Een goede rugstabiliteit is essentieel voor een gezonde rug. Deze rugoefening is bedoeld om uw buik- en rugspieren te trainen. Veelal worden verkeerde spieren gebruikt tijdens het uitvoeren van een training. Met deze oefening vormt u de basis voor andere romp stabiliteit oefeningen. Mocht u nog vragen hebben over de juiste techniek en aanspanning van de buikspieren, vraag uw therapeut voor meer informatie.

Indien u lage rugpijn of midden rugpijn heeft, kan het verstandiger zijn om met bewegingsoefeningen te beginnen. Uw therapeut kan u hierin adviseren. Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.

Drie belangrijke regels voor een sterkere rug

Het wordt aangeraden om altijd uw therapeut te raadplegen voordat er een revalidatieprogramma wordt gestart. MijnOefening belicht hieronder drie regels die toegepast moeten worden bij elke spierversterkende 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.
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 het opvangen van lichamelijke belasting en het gecontroleerd uitvoeren van oefeningen.
3. Verbeter uw spierkracht. Versterk uw spieren met oefeningen waarbij u de lichaamshouding controleert en de brace-techniek toepast.

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

MIJNOEFENING CATEGORISEERT DEZE OEFENING VOOR DE LAGE RUG ALS CATEGORIE 1 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:** Het is niet altijd nodig om dagelijks meerdere spierversterkende oefeningen te doen. Door teveel belasting op het lichaam kunt u de klachten provoceren. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet 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 vaak niet geschikt om uit te voeren als u net de dag begint. 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 waarschuwing. Klachten kunnen toenemen wanneer spierversterkende oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u lage rugpijn ervaart tijdens de oefening, wordt u aangeraden niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met uw 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 de automatische piloot uit te voeren. Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **Draag comfortabele kleding:** Beknellende kleding kan zorgen voor belemmering tijdens het bewegen. 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. Een statische houding kan leiden tot pijnklachten. Veel beweging zorgt voor vermindering van continue druk op de wervelkolom. Probeer daarom actief te blijven. [Klik hier om meer te lezen over houdingsadviezen.](#)

Wist u dat?

Rokers hebben bijna drie keer zoveel kans op het ontwikkelen van lage rugklachten dan niet-rokers. Onderzoek suggereert dat een goede doorbloeding van kleine bloedvaten in de lage rug bijdraagt aan een snelle hersteltijd van rugklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

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