



Spierversterkende oefening voor rugklachten 2

Benodigheden:

Stoel.

Vorzorgsmaatregelen:

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

Uitgangspositie:

Zittend op een stoel.

Uitvoering:

Plaats de armen naast het lichaam en trek uw navel naar binnen richting de wervelkolom en licht omhoog. Deze oefening is belangrijk om 'co-contractie' ofwel 'bracing' van de buikspieren te begrijpen (zie uitleg hieronder). Houd deze samentrekking 15 seconden vast. Let op dat u normaal blijft ademen door de buik.

Herhalingen:

10x

Sessies:

10 seconden.

Rust tussen sessies:

5 seconden.

Frequentie:

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

Deze zittende buikspieroefening zorgt voor een goede samenwerking tussen de buik- en rugspieren. Spieren of gewrichten kunnen anders gaan functioneren, wanneer ze niet goed worden gebruikt. Als u een zittende leefstijl heeft, loopt u het risico dat u de essentiële spieren niet goed gebruikt. Des te makkelijker is het om vaak even de spieren in deze oefening aan te spannen.

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

Aandachtspunt:

Indien u rugklachten ervaart, vraag dan eerst uw therapeut of u deze oefening kunt doen! Zorg ervoor dat u uw 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.

Deze rugoefening 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 helpen. Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.

Drie belangrijke regels voor een sterkere rug

Het wordt 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 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. 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 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 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

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 veel herhalingen te doen. Een categorie 1 oefening is minder intensief dan een categorie 3 oefening en kan daarom meer herhalingen hebben. Bespreek dit altijd eerst met uw therapeut.
2. **Combineren:** Door oefeningen te combineren wordt het effect van de oefeningen groter. 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 doorbloeding, 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 niet verstandig om 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 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 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 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.

Risicofactoren voor lage rugklachten

Een gezonde leefstijl met veel beweging draagt bij aan het voorkomen of verminderen van klachten. Overgewicht is een risicofactor voor het ontwikkelen van lage rugklachten. Meer gewicht betekent een grotere belasting op de wervelkolom. Vaak gaat overgewicht gepaard met een slechte fysieke conditie, verminderde beweeglijkheid en zwakke spieren.

Wist u dat?

Stress kan een risicofactor voor rugklachten zijn. Mensen met veel stress kunnen een slecht eetpatroon hebben en weinig beweging. Samen met een verhoogde spierspanning kan dit leiden tot lage rugklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

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