



Spierversterkende oefening voor rugklachten 7

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.

Uitgangspositie:

Buikligging, gewicht op onderarmen en tenen.

Uitvoering:

Verplaats het gewicht op de ellebogen, onderarmen en tenen. Houd uzelf als een plank omhoog. Zorg dat u

uw buikspieren aanspant volgens het co-contractie principe (zie voor nadere uitleg hieronder). Houd deze positie 15-30 seconden aan.

Herhalingen:

3x

Sessies:

30 seconden

Rust tussen sessies:

20-30 seconden.

Frequentie:

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

Bij mensen met zwakke buikspieren, zal er meer spierkracht worden gevraagd aan de rugspieren. Het is daarom niet gek dat hierdoor overbelastingsklachten van de rugspieren ontstaan. Voor een goede verdeling van de belasting op het lichaam, is het belangrijk dat de kracht van de buikspieren en rugspieren op peil is. Raadpleeg uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor voor meer informatie over uw spierkracht.

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

Aandachtspunt:

Deze rugoefening of buikspieroefening is zeer belangrijk bij het versterken van uw rompstabiliteit. Deze plankoefening is een vrij zware oefening als u niet gewend bent oefeningen te doen. Een lichter alternatief voor deze oefening is: spierversterkende oefening voor rug 8. De plankoefeningen worden vaak later in een stabiliteitsprogramma aangeraden.

Breng tijdens deze oefening de navel richting de wervelkolom, dus houd de buikspieren aangespannen. 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 zijn, dat een normale buikademhaling kan plaatsvinden.

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, dan kan het verstandiger zijn om met bewegingsoefeningen te beginnen. Uw chiropractor of fysiotherapeut 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 DE LAGE RUG ALS CATEGORIE 3 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:** Sommige spierversterkende oefeningen vereisen veel energie. Het is daarom niet altijd nodig om meerdere intensieve oefeningen uit te voeren. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** U wordt geadviseerd om minimaal 3 spierversterkende oefeningen te doen. Op deze manier wordt het effect van de oefeningen groter.
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 uw chiropractor of fysiotherapeut 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. Een beroep of activiteit waarbij de rug veel moet buigen en draaien, vergroot de kans op lage rugklachten.

Wist u dat?

Veel mensen zijn bekend met lage rugklachten. De meeste mensen hebben meer dan eens in hun leven te maken met lage rugklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

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