



Spierversterkende oefening voor rugklachten 22

Benodigdheden:

Oefenmatje en gymbal.

Voorzorgsmaatregelen:

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

Uitgangspositie:

Liggend op een fitness bal, voeten plat op de grond.

Uitvoering:

Rust met de schouders en nek op de bal en houd uw rug recht. Let op dat u gedurende de hele oefening de buikspieren aanspant volgens het co-contractie principe. Dit betekent dat u de navel naar binnen richting de wervelkolom trekt en licht omhoog. Trek ook uw bilspieren samen voor een goede stabiliteit. Houd deze positie 15-30 seconden aan. Deze positie is de beginpositie van de brug oefeningen.

Herhalingen:

3x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

20-30 seconden.

Frequentie:

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

'Use it or lose it'. Dit concept staat centraal bij het optimaal functioneren van de wervelkolom. 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. In plaats daarvan worden andere spieren overbelast; een veelvoorkomende oorzaak bij het ontstaan van lage rugklachten. Spierversterkende oefeningen voor de lage rug kunnen een belangrijke rol spelen bij het verminderen van lage rugklachten.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

Aandachtspunt:

Dit is een typische brugoefening. Krijg eerst deze oefening goed onder controle voordat u verdergaat met de volgende brugoefeningen. Deze oefeningen komen sterk overeen met elkaar waarbij de focus ligt op het aanspannen van de buikspieren, rugspieren en heupspiieren. U kunt de oefening minder zwaar maken door het aantal herhalingen, of de duur van de oefening te verlagen. Wanneer de spieren gaan trillen tijdens de brugoefening, bespreek dit dan met uw chiropractor, oefentherapeut of fysiotherapeut. Zij kunnen u geschikte oefeningen 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 CATEGORISEERT 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, 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:** Deze spierversterkende oefeningen zijn effectief voor de spieren van de lage rug en omliggende spieren. De frequentie is afhankelijk van het doel, waarmee de oefeningen worden gedaan. Als u werkt aan het spieruithoudingsvermogen en niet de spierkracht, dan zal de frequentie hoger liggen. Het is niet altijd nodig om meer oefeningen te doen. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet alleen één oefening per sessie uit, maar combineer dit met meerdere oefeningen voor een beter effect. 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 rugpijn. Het dragen van meer gewicht betekent meer druk op de rug. Overgewicht of obesitas komt vaak voor in combinatie met een slechte lichamelijke conditie, verminderde flexibiliteit en zwakkere 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