



## Bewegingsoefening voor lage- en middenrugklachten 1.1

### Benodigdheden:

Oefenmatje.

### Voorzorgsmaatregelen:

Als u rugklachten heeft, bezoek dan uw therapeut of (huis)arts voordat u doorgaat met de oefeningen.

### Uitgangspositie:

Plaats de handen onder de schouders en de knieën onder de heupen.

### Uitvoering:

Beweeg de rug van hol naar bol. Beweeg het hoofd tegelijkertijd in tegengestelde richting. Focus op het bewegen en niet op het rekken van de rug.

### Herhalingen:

10-15x

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

20-30 seconden.

### Frequentie:

1 tot 2 keer per dag (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Deze hol/bol-oefening is één van de bekendste oefeningen voor de rug. Deze bekkenkanteloefening wordt ook wel de kat-hond oefening genoemd. Rugklachten gaan veelal gepaard met een beperking van bewegingsvrijheid. Daarbij zijn vaak de rugspieren erg gespannen. Deze bekkenkanteloefening verbetert de bewegelijkheid en helpt tegen stijfheid in de rug. Ondanks dat deze bewegingsoefening een gunstig effect voor uw klacht kan hebben, wordt u altijd aangeraden om eerst uw therapeut of (huis)arts te raadplegen.

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

### Aandachtspunt:

Deze rugoefeningen zijn effectief tegen lage rugklachten en/of midden rugklachten. De kat-hond rugoefening kan fungeren als warming up of helpen tegen stijfheid en/of pijnklachten. Een veel gemaakte fout is het strekken van de rug, dat wil zeggen dat u in deze oefening de rug niet moet rekken.

De focus ligt bij deze rugoefening op het langzaam en vloeiend bewegen van de rug. Plaats de handen recht onder de schouders en de heupen recht boven de knieën. Beweeg het hoofd naar achteren, ontspan de buikspieren en maak de rug hol. Beweeg vervolgens langzaam in tegenovergestelde richting het hoofd omlaag en rol de rug bol. Zorg ervoor dat u de ellebogen in deze rugoefening niet laat buigen.

Indien u lage rugklachten of midden rugklachten ervaart, is het verstandig om eerst uw therapeut te

raadplegen.

## Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische lage rugklachten, aspecifieke lage rugklachten, middenrugklachten, bovenrugklachten, bekkenklachten, spit, lumbago
- 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:** De kat-hond oefening is als bewegingsoefening effectief voor de beweging van de lage rug tot hoger in de middenrug en bovenrug. De frequentie is altijd afhankelijk van het doel waarmee de oefeningen worden gedaan. Deze rugoefening is een typische oefening die veel wordt gegeven als warming up, oftewel vóór het uitvoeren van andere oefeningen. Twee keer per dag kan gunstig zijn voor verbetering van uw klacht. Indien er pijn optreedt tijdens de oefening wordt u aangeraden om dit te bespreken met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet één oefening per oefeningensessie uit, maar combineer dit met meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 bewegingsoefeningen per keer te doen, uiteraard altijd afhankelijk van uw klacht.
3. **Lage rugklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Negeer pijn nooit. Klachten kunnen toenemen wanneer bewegingsoefeningen ongecontroleerd worden uitgevoerd. Als u middenrugklachten of lage rugklachten ervaart tijdens de oefening, wordt u aangeraden om niet verder te gaan met de oefening. Neem dan ook altijd contact op met uw therapeut voor meer informatie.
4. **Snelheid:** Voer deze oefening niet te gehaast uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd.
5. **Blijf alert:** Als u de oefening vaker heeft gedaan, loopt u risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houd uw focus op het langzaam bewegen van de hol bol oefening. Focus als het

ware op het wervel voor wervel afrollen van de rug.

6. **Draag comfortabele kleding:** Beknellende kleding kan zorgen voor belemmering van de beweging. Zorg voor comfortabele kleding waarin u zich makkelijk kunt bewegen.
7. **Vrij bewegen:** Voer de oefening altijd uit op een schone vlakke ondergrond met genoeg ruimte om vrij te bewegen.

## Risico's voor 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 rugklachten dan niet-rokers. Onderzoek suggereert dat een goede doorbloeding van kleine bloedvaten in de rug bijdraagt aan een snelle hersteltijd van rugklachten. Roken draagt bij aan een verminderde doorbloeding en geeft daarmee een grotere kans op rugklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

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