



## Bewegingsoefening voor rugklachten 2

**Benodigheden:**

Stoel of kruk.

**Vorzorgsmaatregelen:**

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

**Uitgangspositie:**

Zittend.

**Uitvoering:**

Zak in, maak de rug bol en beweeg het hoofd naar voren. Breng vervolgens de borst naar voren, het hoofd licht naar achteren en maak de rug hol.

**Herhalingen:**

10-15x

**Sessies:**

3x

**Rust tussen sessies:**

10-20 seconden

**Frequentie:**

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

Bekkenkanteloefeningen kunnen verbetering in de bewegelijkheid geven van uw rug. Deze rugoefening lijkt op de kat-hond oefening en is zittend makkelijk uit te voeren. Bewegingsoefeningen voor de rug zorgen voor het behouden of vergroten van de beweeglijkheid. Ondanks dat bewegingsoefeningen een gunstig effect voor uw klachten kunnen hebben, wordt het altijd aangeraden om eerst uw therapeut of (huis)arts te raadplegen.

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

**Aandachtspunt:**

Dit type rugoefeningen of bekkenkanteloefeningen kan helpen tegen lage rugklachten en/of middenrugklachten. Deze rugoefening lijkt op de kat-hond oefening (bewegingsoefening voor rug 1) alleen is het in dit geval een zittende oefening. Deze rugoefening kunt u bijvoorbeeld uitvoeren achter een bureau. Deze rugoefening zorgt voor beweging en helpt dus tegen stijfheid. Een veel gemaakte fout is het strekken van de rug. De focus bij deze oefening ligt op het langzaam en vloeiend bewegen van de rug. Maak de rug bol en laat het hoofd tegelijkertijd naar voren zakken. Beweeg vervolgens het hoofd naar achteren, ontspan de buikspieren en maak de rug hol.

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

**Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten**

- Mechanische middenrugklachten, aspecifieke rugklachten, 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:** Bij bewegingsoefeningen ligt de frequentie veelal hoger dan bij spierversterkende oefeningen. Twee keer per dag kan gunstig zijn voor het verbeteren van uw klacht. Indien er pijn optreedt tijdens de oefening wordt u aangeraden om dit te bespreken met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet slechts één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 bewegingsoefeningen te doen.
3. **Warming up:** Deze oefening kan onderdeel zijn van een goede warming up.
4. **Lage rugklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam, daarom is het verstandig om dit nooit te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u lage rugklachten, middenrugklachten en/ of bovenrugklachten ervaart tijdens de oefening, wordt u aangeraden om niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met uw therapeut.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet te gehaast uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd.
6. **Blijf alert:** Als 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.

## Risico's voor rugklachten

Lage rugklachten kunnen geleidelijk ontstaan of plotseling pijnklachten geven. Vervolgens zal het lichaam de zwakke plek willen beschermen tegen mogelijke beschadiging. Dit doet het lichaam door spieren rondom het aangedane gebied te verkrampen, zodat de lage rug niet een verkeerde beweging kan maken waardoor het nog meer beschadigd raakt. Vaak is dit de reden van bewegingsbeperking van de lage rug.

## Wist u dat?

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

# Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

Wilt u de plaatjes erbij?

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