

Deze zittende bewegingsoefening voor de lage rug kan helpen bij het vergroten van de beweeglijkheid. Als de lage rug makkelijk kan bewegen, is er meer controle over de stand van de wervelkolom. Hierdoor kan de juiste houding aangenomen worden en wordt de belasting op het lichaam goed verdeeld.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

## Aandachtspunt:

Deze bewegingsoefening kan goed helpen tegen stijfheid. Met deze oefening werkt u aan de beweeglijkheid van de lage rug. De aandacht gaat vooral naar de uitvoering van de beweging. Het is niet nodig om de beweging zo groot mogelijk te maken.

## Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische lage 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:** Deze bewegingsoefening is effectief in het verbeteren van de beweging van de onderrug. Met name bij acute klachten kan deze oefening verbetering brengen in de stijve spieren en gewrichten. Twee keer per dag, afwisselend met andere bewegingsoefeningen kan effectief zijn in het verbeteren van uw klacht. Bespreek acute klachten en andere klachten altijd met uw therapeut alvorens u de oefeningen gaat uitvoeren.
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. **Lage rugklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Negeer de pijn nooit, maar bespreek deze met uw therapeut om verergering van klachten te voorkomen.
4. **Snelheid:** Voer deze oefening niet haastig 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 de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
6. **Vrij bewegen:** Voer de oefening altijd uit op een vlakke ondergrond met genoeg ruimte om vrij te bewegen.

## Risico's voor rugklachten

Een zittend beroep vergroot de kans op stijfheidsklachten, als er niet genoeg wordt bewogen. Om deze klachten tegen te gaan, zijn er een groot aantal oefeningen die makkelijk uit te voeren zijn vanuit een zittende positie. Niet alleen bewegen geeft een gunstig effect, ook houding speelt een grote rol. [Klik hier](#) voor meer informatie over houding en beweging.

## Wist u dat?

Mensen met veel stress kunnen een slecht eetpatroon hebben en geneigd zijn om weinig te bewegen. Samen met een verhoogde spierspanning kan dit leiden tot rugklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

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