



## Rekoefening voor rugklachten 4

### Benodigheden:

Geen.

### Vorzorgsmaatregelen:

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 voorzichtig naar achteren. Breng langzaam de billen richting de hielen, terwijl u de armen uitgestrekt naar voren houdt. Houd de eindpositie 10-20 seconden aan. U voelt een lichte rek in de onderrug.

### Herhalingen:

3x

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

10-15 seconden.

### Frequentie:

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

Gespannen spieren reageren veelal goed op rekoefeningen. Te veel rek kan irritatie veroorzaken en

daarmee de klacht verergeren. Bespreek altijd eerst met uw therapeut welke rekoefeningen u kunt doen.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

## Aandachtspunt:

Deze rugoefening geeft een rek in de midden- en lage rug. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. De ellebogen mogen niet gebogen worden. Beweeg vervolgens langzaam met de billen richting de hielen. Strek daarna de armen uit naar voren voor een optimale rek, voelbaar laag in de rug.

Zorg dat de rek voelbaar is in de rug en rek niet verder. Het te hard rekken in deze rugoefening werkt averechts.

Indien u lage rugpijn, lage rugstijfheid en/of andere rugklachten ervaart, raadpleeg altijd eerst uw therapeut voor advies voordat u de rugoefeningen op MijnOefening doet.

## Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische lage rugklachten, bekkenklachten, spit, lumbago
- 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:** Rekoefeningen worden veelal ingezet om de spanning van spieren te verminderen. Twee keer per dag afwisselend met andere bewegingsoefeningen kan effectief zijn in het verbeteren van

uw klacht. Bespreek uw 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 oefeningen te doen.
3. **Lage rugklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Negeer de pijn nooit, bespreek deze met uw therapeut om verergering van klachten te voorkomen.
4. **Snelheid:** Bij rekoefeningen bouwt u altijd de spanning langzaam op. Wanneer u direct naar de eindpositie beweegt, kunnen de spieren, banden en/of gewrichten schade oplopen.
5. **Blijf alert:** Als u de oefening vaak 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

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 rug niet een verkeerde beweging kan maken waardoor het nog meer zou kunnen beschadigen. Vaak is dit de reden van bewegingsbeperking van de rug. Klik hier voor meer informatie over houding en beweging.

## Wist u dat?

Nek- en rugklachten komen zeer vaak voor. De meeste mensen hebben wel eens last van pijnklachten in de nek of onderrug, waardoor ze worden belemmerd in het dagelijks leven. Gelukkig zijn deze klachten over het algemeen goed te behandelen!

Wilt u de plaatjes erbij?

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