



## Rekoefening voor rugklachten 10

### Benodigdheden:

Geen.

### Voorzorgsmaatregelen:

Als u rugklachten heeft, bezoek dan uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

### Uitgangspositie:

Stand met handen op de heupen.

### Uitvoering:

Buig het bovenlichaam opzij en let op dat u niet naar voren of naar achteren beweegt. Houd 15-20 seconden vast.

### Herhalingen:

3x

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

10-15 seconden.

### Frequentie:

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

Deze staande rekoefening kan makkelijk tussendoor worden uitgevoerd. Rekoefeningen kunnen helpen de beweeglijkheid te vergroten. Bespreek altijd eerst met uw therapeut welke rekoefeningen u kunt doen.

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

### Aandachtspunt:

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

Mocht door deze rugoefening de pijn toenemen of de klacht verergeren, stop dan met deze oefening voor de rug en bespreek dit met de therapeut.

## Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische lage rugklachten, bekkenklachten, spit, lumbago
- Ischias, heupklachten, knieklachten

### 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:** 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 nooit de pijn. Bespreek pijnklachten 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 geen 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