



Rekoefening voor rugklachten 15

Benodigheden:

Geen.

Vorzorgsmaatregelen:

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

Uitgangspositie:

Staan, schouder tegen de muur.

Uitvoering:

Breng uw heup naar de muur, houd deze rek 15-20 seconden aan en beweeg langzaam weer terug naar de beginstand. Herhaal dit voor de andere kant.

Herhalingen:

3x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-15 seconden.

Frequentie:

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

Bij rekoefeningen is het zeer belangrijk om de juiste spanning op te wekken. Wanneer er teveel spanning gecreëerd wordt, kan dit juist averechts werken. Bespreek altijd eerst met uw therapeut welke

rekoefeningen u kunt doen.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

Aandachtspunt:

Sta rechtop in de goede houding, iets van de muur af. Leun met de rechterschouder tegen de muur. Breng vervolgens de rechterheup naar de muur, dit is voelbaar in de onderrug. Houd deze rek 15-20 seconden aan. Beweeg de rechterheup vervolgens langzaam terug naar de beginpositie. Herhaal dit voor de andere kant. Zorg dat de rek voelbaar is en rek niet verder. Het te hard rekken werkt averechts.

Indien u lage rugpijn, lage rugstijfheid en/of andere rugklachten ervaart, is het verstandig eerst uw therapeut te raadplegen voor advies.

Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische lage rugklachten, bekkenklachten, spit, lumbago, middenrugklachten
- Ischias, heupklachten, knieklachten, 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:** Rekoefeningen zijn effectief in het tegen gaan van stijfheid en het vergroten van de mobiliteit. Het is niet altijd nodig om de oefeningen vaak te doen als u bijvoorbeeld ook een sport beoefend. Bespreek de oefeningen altijd met uw therapeut alvorens u de oefeningen gaat uitvoeren.
2. **Combineren:** Voor een groter effect van de oefeningen, kunt u rekoefeningen combineren. U wordt geadviseerd om minimaal 3 rekoefeningen te doen.

3. **Lage rugklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Negeer nooit de pijn, maar 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

Wanneer er pijnklachten optreden wilt het lichaam dat gebied beschermen. Hierdoor beweegt het lichaam anders en kunnen andere spieren overbelast raken. Het is daarom belangrijk om zo normaal mogelijk te bewegen. [Klik hier voor meer informatie over houding en beweging.](#)

Wist u dat?

Mensen met veel stress kunnen een slecht eetpatroon hebben en geneigd zijn te 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