

Massage in Bedrijf

Bedreven in massage

Herstelbevorderende oefeningen bij lage rugklachten

1. mobiliseren van het SI-gewricht

Veel (aangepast) bewegen is van groot belang. Maak zo mogelijk een korte pittige wandeling of fiets met het zadel in een hoge stand. Wanneer je stilstaat, zorg er voor dat je gewicht op beide benen rust.

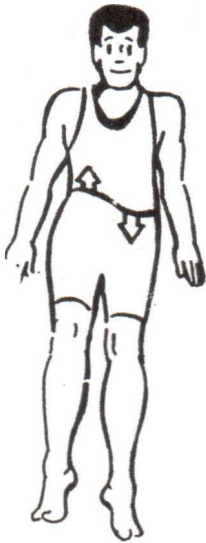


2. mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op je rug liggen met gebogen benen, voeten op de grond. Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts. Houd daarbij de voeten op de grond en de knieën tegen elkaar. Armen opzij leggen, iets onder schouderhoogte, handpalmen naar het plafond.

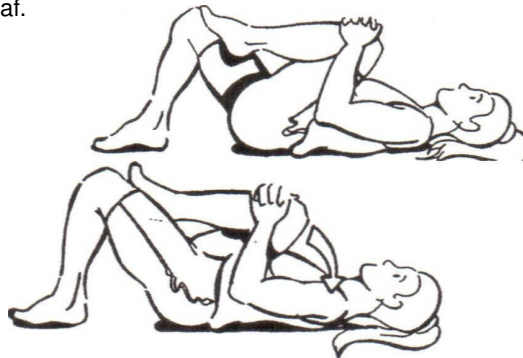
3. mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op de rug liggen; de benen gestrekt. Schuif om en om een gestrekt been weg vanuit de taille, in het verlengde van de benen. M.a.w. duw de benen één voor één van je af.



4. mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op je rug liggen en trek om en om een gebogen knie recht naar de borst op (sla je armen om het opgetrokken been). Laat het andere been in gebogen stand op de grond staan.



5. mobiliseren van het SI-gewricht

Zoals oefening 4, maar nu het opgetrokken been schuin naar de schouder van de andere lichaamszijde brengen.

6. mobiliseren van het SI-gewricht

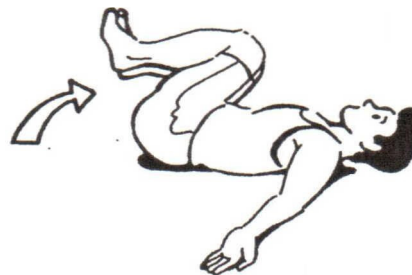
Ga op je rug liggen met gebogen benen en voeten op de grond. Schuif beide handen tussen ondergrond en rugholte.

Duw door het geven van druk met de onderrug, de handen tegen de grond. Daarna de onderrug iets hol trekken, zodat de handen vrij liggen.



7. mobiliseren van het SI-gewricht

Ga op je rug liggen met gebogen benen, voeten op de grond. Beide knieën tegelijk naar de linkerschouder optrekken en weer gebogen op de grond zetten. Hetzelfde naar de rechter schouder herhalen. Armen opzijleggen iets onder schouderhoogte en handpalmen naar het plafond.



Massage in Bedrijf

Bedreven in massage



8. Versterken van de rugspieren

Ga op de buik liggen, de armen gestrekt voor u. Maak u zo lang mogelijk. Til vervolgens linkerarm en rechterbeen tegelijkertijd op. Oefening herhalen met rechterarm en linkerbeen.

10. Versterken van de schuine buikspieren

Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond. Bekken achterover kantelen, d.w.z. onderrug tegen de grond.

Armen achter het hoofd. Kom met hoofd bovenlichaam zover van de grond los zodat de dat de schouders de grond net niet meer raken. Daarbij afwisselend met de rechterschouder richting linkerknie en met de linkerschouder richting rechterknie. Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.



9. versterken van de rechte buikspieren

Ga op de rug liggen met gebogen benen en voeten op de grond. Bekken achterover kantelen (onderrug tegen de grond). Armen gekruist voor de borst. Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond net niet meer raken. Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.

11. Mobiliseren van het SI-gewricht

Regelmatig op je hielen / hakken lopen met gestrekte knieën.

Algemene en nuttige tips:

Bespreek met je arts of therapeut of deze oefeningen geïndiceerd zijn. Realiseer je dat verbetering door oefeningen de nodige inspanning en discipline vereist. Zorg voor voldoende beweging want stilstand is achteruitgang. Begin rustig aan en bouw stap voor stap de frequentie en intensiteit van de oefeningen op. Luister naar je lijf en forceer niets. Let goed op je ademhaling; de algemene stelregel is om in te ademen bij ontspanning en uit te ademen bij inspanning. Lees meer informatie over [de oorzaak en behandeling van SI- klachten](#).