

Lage rug

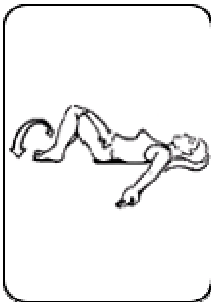
Lage rugklachten als gevolg van een SI-blokkade

Lage rugpijn is een aandoening die meerdere oorzaken kan hebben. Wanneer u last heeft van lage rugklachten, kunt u zelf weken aan een spoedige en verantwoorde sporthervatting. Hieronder staan een aantal oefeningen die het opheffen van de klachten kunnen bespoedigen.

1. Mobiliseren van het SI-gewricht

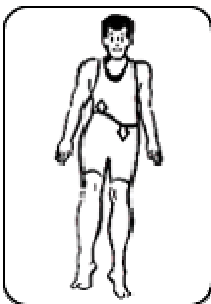
Veel (aangepast) bewegen is van groot belang. Maak zo mogelijk en korte pittige wandeling of fiets met het zadel in een hoge stand. Wanneer u stilstaat, zorg er dan te allen tijde voor dat uw gewicht op beide benen rust.

2. Mobiliseren van het SI-gewricht



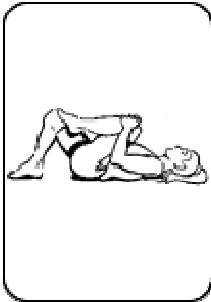
Ga op de rug liggen met gebogen benen, voeten op de grond. Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts. Houd daarbij de voeten op de grond en de knieën tegen elkaar. Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte, handpalmen naar het plafond.

3. Mobiliseren van het SI-gewricht



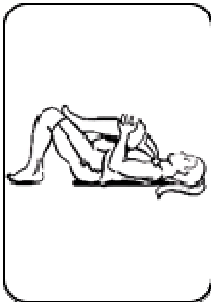
Ga op de rug liggen; de benen gestrekt. Schuif om en om een gestrekt been weg vanuit de taille, in het verlengde van de benen. M.a.w. duw de benen één voor één van u af.

4. Mobiliseren van het SI-gewricht



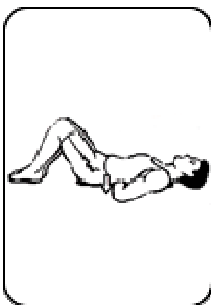
Ga op de rug liggen en trek om en om een gebogen knie recht naar de borst (sla de armen om het opgetrokken been heen). Laat het andere been in gebogen stand op de grond staan.

5. Mobiliseren van het SI-gewricht



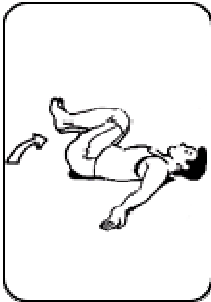
Als oefening 4, maar nu het opgetrokken been schuin naar de schouder van de andere lichaamszijde brengen.

6. Mobiliseren van het SI-gewricht



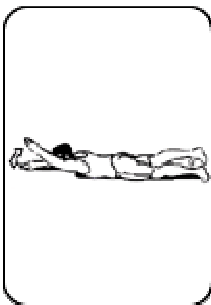
Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond. Schuif beide handen tussen ondergrond en rugholte. Duw door het geven van druk met de onderrug, de handen tegen de grond. Daarna de onderrug iets hol trekken, zodat de handen vrij liggen.

7. Mobiliseren van het SI-gewricht



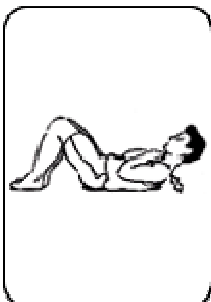
Ga op de rug liggen met gebogen benen, voeten op de grond. Beide knie'n tegelijk naar de linkerschouder optrekken en weer gebogen op de grond zetten. Hetzelfde naar de rechterschouder herhalen. Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte, handpalmen naar het plafond.

8. Versterken van de rugspieren



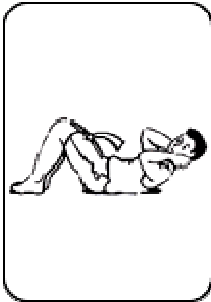
Ga op de buik liggen, de armen gestrekt voor u. Maak u zo lang mogelijk. Til vervolgens linkerarm en rechterbeen tegelijkertijd op. Oefening herhalen met rechterarm en linkerbeen.

9. Versterken van de rechte buikspieren



Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond (voeten niet vastklemmen!). 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.

10. Versterken van de schuine buikspieren



Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond (voeten niet vastklemmen!). Bekken achterover kantelen (onderrug tegen de grond). Armen achter het hoofd. Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los 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.

11. Mobiliseren van het SI-gewricht

Loop op de hakken, met gestrekte knieën.