

RE-AKTIEF: AKTIEF REVALIDATIEPROGRAMMA BIJ LAGE RUGKLACHTEN

MOBILISERENDE OEFENINGEN : 3 X PER DAG 10/15 min.



Zesstedenweg 338
1613 KJ Grootebroek
tel: 0228-512928
www.re-aktief.nl

ALLE OEFENINGEN 5/10/15 X HERHALEN, NIET PERSEN!, BLIJF ADEMHALEN. DE OEFENINGEN MOGEN GEEN TOENAME VAN DE KLACHTEN GEVEN !!!

A)RUGLIG:

1)knieën gebogen neerzetten, beide knieën tegelijk draaien van links naar rechts v.v.

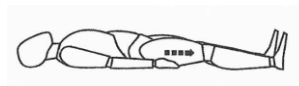


2)linker knie naar de borst halen, het rechter been gestrekt houden v.v.



let op: *niet te fel of te snel bewegen,rustig aan de spanning opvoeren
*rekking 2-3 sec. vasthouden

3)met gestrekte benen afwisselend li en re been "uitstrekken"



4)knieën gebogen neerzetten, dan rustig de rug in de onderlaag duwen (bekken kantelen)

let op: *navel proberen in te trekken
*niet met de borstkast bewegen

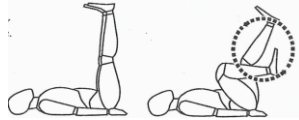
5) knieën gebogen neerzetten, met beide handen beide knieën vastpakken en naar je toe trekken en proberen je stuitje van de bank af te krijgen of zo mogelijk verder.



6) knieën gebogen neerzetten, dan proberen achterwerk op te tillen (een bruggetje maken), 5 tellen vasthouden en dan wervel voor wervel afrollen



7) Ga op uw rug liggen en strek de benen omhoog. Beweeg de benen gestrekt iets naar beneden totdat uw rug hol dreigt te worden. Beweeg uw benen al "fietsend" in de lucht, zowel voor- als achteruit.



B) HANDEN EN KNIEENSTAND:

1) rug hol en bol maken "bekkenkantelen"



let op: *probeer zoveel mogelijk met de lage rug deze beweging uit te voeren

*houdt het hoofd in één lijn met de wervelkolom

2) het bekken van links naar rechts bewegen "kwispelen"



let op: *bovenlichaam zoveel mogelijk stil houden

3) knie naar de borst toe halen en daarna weer het been naar achter uitstrekken (5 x links, dan 5 x rechts, dit 3 x herhalen)



let op: *hoofd buigen en kijk naar de knie als deze naar de borst toe gaat, en breng het hoofd weer in één lijn met de wervelkolom bij het strekken van het been.

*bekken en romp recht houden bij het strekken van het been

4) rug "bol" maken, dan met achterwerk rustig naar de hielen bewegen, waarbij de handen in eerste instantie op de plaats blijven, later evt. rustig naar voren strekken.

let op: *bij het naar achter bewegen, hoofd ontspannen laten hangen

*rustig vasthouden in de eindstand: rekking van de rugmusc.

C) BUIKLIG:

1) opdrukken met de handen of steunen op de ellebogen, waardoor de rug gestrekt wordt.

let op: *voorzichtig en langzaam opbouwen in duur en intensiteit, forceer niet!

D)STAND:

1)benen licht gespreid, armen ontspannen langs het lichaam. Nu rustig draaien met de romp van links naar rechts v.v. en het hoofd rustig meenemen in de draaibeweging

let op: *sta goed gestrekt, lichte voorspanning in de lage rug (navel intrekken!), hoofd boven de wervelkolom en de schouders wat naar achter (niet optrekken!)

2)benen licht gespreid, handen op de schouders. Nu het bekken van links naar rechts bewegen en v.v., waarbij om de beurt de knieën licht gebogen worden "swingen"

let op: *probeer bovenlichaam zoveel mogelijk stil te houden en denk om de juiste houding!

3)benen licht gespreid. Nu het bekken rustig ronddraaien linksom en rechtsom t.o.v het bovenlichaam

4)benen naast elkaar, dan de re. elleboog **richting** de li. knie en v.v., waarbij het been in heup en knie minstens 90 graden is gebogen

let op: *bij het buigen het hoofd ontspannen meenemen (niet gestrekt houden)

*bij het wisselen, eerst weer goed uitstrekken (rug recht, hoofd boven de wervelkolom) dan pas weer de elleboog naar de knie

Algemene regels:

Probeer zoveel mogelijk in beweging te blijven. Varieer veel van houding, niet lang zitten of staan. Ga veel wandelen waarbij U zoveel mogelijk gestrekt met rechte rug blijft lopen. Kan U niet zo lang wandelen, ga dan niet zover, maar loop meerdere malen per dag, n.b. des te kleiner de afstand, des te vaker !!

Houdt verder de rug gestrekt bij de normale dagelijkse activiteiten en vermijdt plotselinge snelle bewegingen en draaibewegingen.