

Oefeningen bij lage rugklachten, voor op het werk!

Heb je lage rugklachten, blijf dan vooral bewegen! Ook helpt het als je oefeningen doet gericht op het soepel maken van je rug en daardoor mogelijk vermindering van je rugpijn. Sowieso zijn ze goed om te doen en kunnen ze ook rugpijn voorkomen.

Belangrijk: bij erge pijn of twijfel, ga dan naar een fysiotherapeut of je huisarts!

1 Goede rughouding

start



einde



- Zet je voeten plat op de grond met je knieën 90 graden gebogen.
- Ontspan je schouders.
- Ga rechtop zitten door je rug iets hol te trekken, alsof iemand je omhoog trekt vanaf je kruin.

2 Rekken bilspier

start



einde



- Ga rechtop zitten (in de basis zithouding).
- Kruis je ene been over je andere been.
- Trek je knie met beide handen naar je tegenovergestelde schouder en houd dat, wanneer je een rek voelt, 10 tellen vast.
- Herhaal dit met je benen omgekeerd.

3 Zittende squat

start



einde



- Ga zitten op een kruk of op de rand van een stoel met je knieën gebogen en je voeten plat op de vloer.
- Houd je rug recht, verschuif het gewicht naar je voeten, reik naar voren en begin met opstaan totdat je een paar centimeter van je stoel bent. Ga terug zitten.
- Herhaal dit een aantal keren. Houd je beweging gecontroleerd en vloeiend, gebruik geen tussenstops.

4 Rekken rug

start



einde



- Ga rechtop zitten op de punt van je stoel.
- Leg je handen achterop je hoofd, waarbij je ellebogen naar buiten wijzen.
- Terwijl je inademt kijk je iets omhoog en maak je een holle rug.
- Adem uit terwijl je deze positie vasthoudt.
- Ontspan en keer terug naar je basis zitpositie.

5 Rotatie rug

start



einde



- Ga op een stoel zitten, houd je rug in een neutrale positie (licht gebogen) en je kin ingetrokken.
- Draai je bovenlichaam naar één kant en beweeg vanuit je middenrug.
- Vergroot de rek door jezelf met de achterkant van de stoel te trekken.
- Ga terug naar de startpositie en herhaal.

6 Zijwaartse rek

start



einde



- Ga op een stoel zitten.
- Buig je romp naar links en reik met je hand naar beneden.
- Herhaal aan de rechterkant.

7 Buikspieren

start



einde



- Ga op een stoel zitten met je knieën gebogen en je voeten plat op de vloer. Zorg dat je wervelkolom onderaan in een neutrale positie blijft.
- Leg beide handen op een knie, span je buikspier licht aan en til je knie iets op.
- Terwijl je je knie omhoog houdt, duw je licht naar beneden met je handen. Hou 5 tellen vast terwijl je door blijft ademen.
- Herhaal aan de andere zijde.

Deze goede oefeningen komen van **Fysio Holland, onze partner in 'zinnige zorg'** bij lage rugklachten.

Zoek je een **zorgaanbieder**? Kijk op www.iza.nl/vergelijk-en-kies