

## Hersteloefeningen lage rug

Lage rugklachten als gevolg van een SI-blokkade

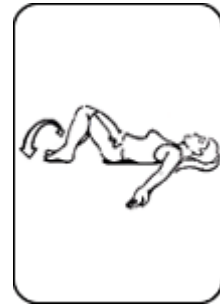
Lage rugpijn is een aandoening die meerdere oorzaken kan hebben. Wanneer u last heeft van lage rugklachten, kunt u zelf weken aan een spoedige en verantwoorde sporthervatting. Hieronder staan een aantal oefeningen die het opheffen van de klachten kunnen bespoedigen.

### 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.

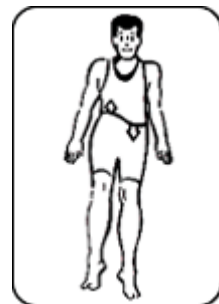
### 2. Mobiliseren van het SI-gewricht

- 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.



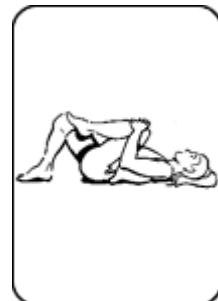
### 3. Mobiliseren van het SI-gewricht

- 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.



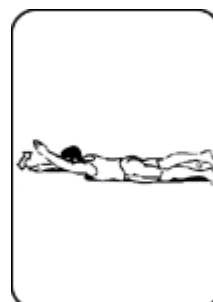
### 7. Mobiliseren van het SI-gewricht

- Ga op de rug liggen met gebogen benen, voeten op de grond.
- Beide knieën 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.



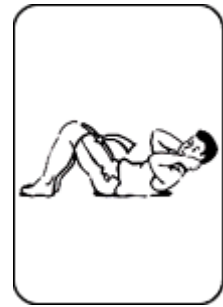
### 9. Versterken van de rechte buikspieren

- 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.