



Spierversterkende oefening voor rugklachten 24

Benodigdheden:

Fitness bal.

Voorzorgsmaatregelen:

Bij lage rugpijn, rugstijfheid of andere rugklachten bezoekt u eerst uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen. Deze spierversterkende oefening vereist een hoge inspanning. Bouw de intensiteit van oefeningen geleidelijk op.

Uitgangspositie:

Liggend op een fitness bal, voeten plat op de grond, brugpositie.

Uitvoering:

Rust met de schouders en nek op de bal en houd uw rug recht en span de buikspieren aan. Zak nu naar beneden. Houd deze positie 3 seconden vast en ga weer terug naar de beginpositie. Let op dat u gedurende de hele oefening de buikspieren aanspant volgens het co-contractie principe. Dit betekent dat u de navel naar binnen richting de wervelkolom trekt en licht omhoog. Trek ook uw bilspieren samen voor een goede stabiliteit.

Herhalingen:

10-15x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

30 seconden.

Frequentie:

3 tot 4 keer per week (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Spierversterkende oefeningen zorgen voor een betere ondersteuning van de wervelkolom. Hiervoor moet gericht worden getraind. Raadpleeg hiervoor altijd eerst uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor voor advies.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

Aandachtspunt:

Oefenen met een fitness bal vraagt een nauwkeurige aansturing van spieren. Deze oefening dient met grote concentratie worden uitgevoerd, omdat het een krachtige rugoefening is. Raadpleeg altijd eerst uw therapeut alvorens u uw rug gaat trainen.

Drie belangrijke regels voor een sterkere rug

Het wordt u aangeraden om altijd eerst uw therapeut te raadplegen voordat er een revalidatieprogramma wordt gestart. MijnOefening belicht hieronder drie regels die toegepast moeten worden bij elke spierversterkende oefening.

1. Begrijp en beheers de neutrale stand van uw lichaamshouding. Bijna alle oefeningen beginnen met de lichaamshouding in neutrale stand. Het is belangrijk om deze lichaamshouding goed te beheersen en te begrijpen waarom dit zo belangrijk is. [Klik hier](#) voor meer informatie over lichaamshouding en bewegen.
2. Begrijp en beheers de brace-techniek. Brace-technieken begrijpen is essentieel voor het uitvoeren van dagelijkse activiteiten en het volgen van uw revalidatieprogramma. Deze techniek zorgt voor opvangen van lichamelijke belasting en gecontroleerd uitvoeren van oefeningen.
3. Verbeter uw spierkracht. Versterk uw spieren met oefeningen waarbij u de lichaamshouding controleert en brace-techniek toepast.

* Alle oefeningen voor de lage rug zijn in 4 categorieën geplaatst. Begin altijd met een oefening uit categorie 1. Bouw dit geleidijk op naar een oefening uit categorie 4. Het is raadzaam om de opbouw van oefeningen te bespreken met uw therapeut.

MIJNOEFENING CATEGORISEERT DEZE OEFENING VOOR DE LAGE RUG ALS CATEGORIE 3 VAN 4

Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische lage rugklachten, midden rugklachten, nekklachten, bekkenklachten
- Herstellende hernia, ischias, artrose

Let op:

Deze oefening kan alleen worden geadviseerd door een fysiotherapeut, oefentherapeut, chiropractor of (huis)arts. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)



Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de rug

1. **Frequentie:** Met uw therapeut bespreekt u met welke frequentie de oefeningen worden gedaan. Wanneer er teveel belasting op het lichaam komt, kunnen klachten provoceren.
2. **Combineren:** Wanneer u meerdere oefeningen combineert, zal het effect van de oefeningen groter zijn. U wordt geadviseerd om minimaal 3 spierversterkende oefeningen te doen. Bespreek met uw therapeut welke combinatie van oefeningen voor u geschikt is.
3. **Warming up:** Voor deze spierversterkende oefening is het verstandig om te beginnen met een aantal bewegingsoefeningen. Deze oefeningen verbeteren de doorbloedingen, verminderen stijfheid en vergroten de beweeglijkheid. MijnOefening adviseert de hol/bol-oefening voor een goede warming up.
4. **Lage rugklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Daarom is het verstandig om nooit de pijn te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer spierversterkende oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u lage rugklachten ervaart tijdens de oefening wordt u aangeraden niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met uw chiropractor of fysiotherapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet haastig uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd,
6. **Blijf alert:** Wanneer u de oefening vaker heeft gedaan loopt u risico om de oefening op automatische piloot uit te voeren. Houdt uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **Draag comfortabele kleding:** Beknellende kleding kan zorgen voor belemmering van beweging. Zorg voor comfortabele kleding waarin u zich makkelijk kunt bewegen.
8. **Vrij bewegen:** Voer de oefening altijd uit op een schone vlakke ondergrond met genoeg ruimte om vrij te bewegen.

Risico's voor lage rugklachten

Een gezonde leefstijl met veel beweging draagt bij aan het voorkomen of verminderen van klachten. Een beroep of activiteit waarbij de rug veel moet buigen en draaien vergroten de kans op lage rugklachten.

Wist u dat?

Stress kan een risicofactor voor rugklachten zijn. Mensen met veel stress kunnen een slecht eetpatroon hebben en weinig beweging. Samen met een verhoogde spierspanning kan dit leiden tot lage rugklachten.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder