

TIPS EN OEFENINGEN OM UW RUG STERK EN FIT TE MAKEN

Maximale ontspanning voor uw rug



De rug is zo maximaal ontspannen. De armen liggen langs het lichaam. De knieën zijn 90 graden gebogen en liggen op een kussen evenals het hoofd. Ga het liefst de eerste 2 weken na de operatie 2 tot 3 maal per dag een half uur op deze manier liggen. Oefening 1 tot en met 3 mogen direct na de operatie uitgevoerd worden zonder korset. Voer de oefeningen rustig uit. Bij voorkeur de oefeningen twee tot drie keer per dag uitvoeren. Dit is belangrijker dan het aantal herhalingen per oefening. De oefening bij voorkeur uitvoeren op een mat op de vloer. Luister naar uw lichaam. Stop met de oefening als hij pijn doet. Bij twijfel vraag uw therapeut.

Oefeningen om uw rug en spieren soepel te houden



Oefening 1

Liggend op uw rug met benen gebogen en de voeten op de grond. Beweeg beide knieën tegelijk rustig van links naar rechts. De voeten blijven op de grond. 10 maal naar links en 10 maal naar rechts.



Oefening 2

Liggend op uw rug met linker been gebogen terwijl het rechter been volledig gestrekt op de grond ligt. Trek de linker knie richting de linker schouder. Houd het linker bovenbeen vast met beide handen net onder knieholte. De linker voet eerst optrekken en dan het been langzaam omhoog strekken. Ga door tot u een rekkend gevoel heeft in het achterbeen en / of kuit. Houd het been 5 seconden in deze positie en buig dan de linker knie om de spanning van het been te halen. Herhaal de oefening 5 maal en wissel dan van been.



Oefening 3

Handen en knieën stand. (ook wel de Kat genoemd). Maak de rug afwisselend 5 maal bol en 5 maal hol.

Oefeningen om uw rug sterk en stabiel te maken

De volgende oefeningen mogen vanaf de derde week na een operatie. Voer de oefeningen rustig uit. Bij voorkeur de oefeningen twee keer per dag uitvoeren. Dit is belangrijker dan het aantal herhalingen per oefening. De oefening bij voorkeur 's morgens 1 uur na het opstaan en 's avonds 1 uur voor het eten uitvoeren op een mat op de vloer. Luister naar uw lichaam. Stop met de oefening als hij pijn doet. Bij twijfel vraag uw therapeut.



Oefening 4 De rechte buikspieren

Liggend op uw rug met de benen gebogen en de voeten op de grond. Ondersteun met de handen het hoofd. (niet de nek of de oren). Ga met de ellebogen richting het plafond. De nek blijft recht en gaat niet naar voren. Twee tellen heen en twee tellen terug.



Oefening 5 - de schuine buikspieren

De oefening wordt op dezelfde manier uitgevoerd als de vorige oefening. Alleen nu wordt het linker respectievelijk rechter been gestrekt. Op deze manier kunnen veilig de onderste en schuine buikspieren getraind worden zonder dat er gevaar is de rug te forceren. Twee tellen heen en twee tellen terug. Voer de oefening 5 maal uit met het linker been gestrekt, rust 30 seconde uit en herhaal de oefening met het rechter been. Dit is 1 set. Herhaal de set nog 1 maal.

Herhaal de oefening 5 maal, rust 30 seconden. Dit is 1 set. Herhaal de set 3 maal.



Oefening 6 - De rugstrekkers

Liggend op de buik. De handen liggen op de onderarmen het voorhoofd rust op de onderarmen. Kom omhoog met het bovenlichaam waarbij de benen op de grond blijven liggen. Herhaal de oefening 5 maal en rust 30 seconden uit. Dit is 1 set. Herhaal de set 3 maal.



Oefening 7 - De bekkenbrug

Liggend op uw rug met de benen gebogen en de voeten op de grond. Laat de armen naast het lichaam en druk uw achterwerk op. Uw romp en bovenbenen zijn in 1 rechte lijn. Het bekken is in horizontale stand. Twee tellen heen en twee tellen terug. Herhaal de oefening 5 maal en rust 30 seconden uit. Dit is 1 set. Herhaal de set 3 maal.



Oefening 8

Liggen op de rug met de beide armen zijwaarts op de grond, kantel het bekken achterover (lumbaal op de onderlaag drukken). Breng nu beide armen naar de knieën en breng het hoofd omhoog.



Oefening 9

Liggend op de rug. Knieën opgetrokken en de voeten op de vloer. Strek 1 been, terwijl u het bekken lift. Ook met andere been uitvoeren.



Oefening 10

Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën. Ondersteun met de handen het hoofd. Fixeer uw lage rug door uw bekken achterover te kantelen. Ga nu langzaam met schoudergordel richting knieën totdat beide scapulae vrij van de bodem zijn. Handhaaf deze situatie 10 sec.. Aantal herhalingen 10.



Oefening 11

Handen- en knieënstand. Strek afwisselend zowel de linkerarm en het rechterbeen als de rechterarm en het linkerbeen.



Oefening 12

Ga op een stoel zitten met uw onderrug tegen de leuning en beide handen in uw nek. Beweeg uw ellebogen naar elkaar toe en beweeg ze vervolgens weer zover mogelijk naar achter. Let op dat u uw lage rug niet hol trekt en houdt uw hoofd recht boven uw wervelkolom.



Oefening 13

Ga op een stoel zitten met uw rug tegen de leuning. Neem een stoel waarbij de rugleuning net to onder uw schouderbladen reikt. Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen en buig met uw bovenste gedeelte van uw rug achterover over de leuning heen. Houd deze positie even aan.



Oefening 14

Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën, uw armen liggen ontspannen naast uw lichaam. Fixeer uw lage rug door uw bekken achterover te kantelen. Til nu beide voeten van de grond zonder uw rug hol te trekken.



Oefening 15

In buiklig op een grote bal. Strek één arm naar voren en het tegenovergestelde been naar achteren.