

Doel van de oefeningen

Het doel van de oefentherapie is om de rug en het SI gewricht bewegelijker te maken.

Voorwaarden voor de oefeningen

De oefeningen mogen licht pijnlijk zijn. Stop met de oefeningen en neem contact op met de arts bij hevige pijn of als er uitstralende pijn bestaat voorbij de knie.

Relatieve rust

Vermijd de sport/werk belasting die pijn opwekt. Fietsen is een goede training voor de rug en verbetert de conditie van de tussenwervelschijven.

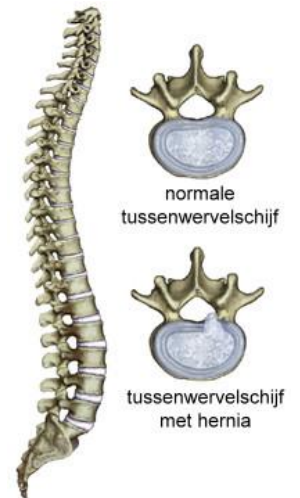
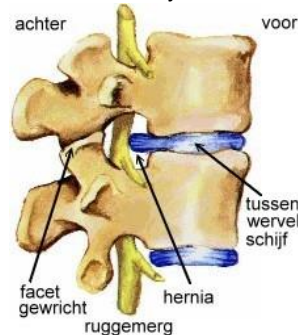
Leefstijl

Vaak worden rugklachten verergerd door veel en langdurig zitten (in de auto, op het werk of voor de televisie). De wervelkolom wordt dan ongunstig belast. Om die reden is het bevorderlijk om in de dagelijkse activiteiten binnen de pijngrenzen zoveel mogelijk te blijven bewegen en waar mogelijk het zitten met staan af te wisselen. Ook kan het helpen om de inrichting van uw werkplek te veranderen (de hoogte van uw stoel, tafel of computer).

Sommige mensen krijgen vooral last van rugpijn als ze onder spanning staan. Wanneer u dit herkent, helpt het misschien als u leert beter met (de oorzaken van) stress om te gaan. Dit kan bijvoorbeeld door te leren beter uw tijd in te delen of door problemen en conflicten tijdig op te lossen.

Oefenschema

Doe de volgende oefeningen zoals beschreven, tenzij de sportarts anders voorschrijft.



1 Heup rekken

Rugligging. Pak de rechter (gebogen) knie met de handen en trek de knie met zo ver mogelijk naar de linker schouder. Het is belangrijk de schouders op de grond te houden. LET OP: Er moet een duidelijk rekkend gevoel zijn.

2x/dag 3x30 sec



2 Heup exorotatie

Rugligging. Pak de rechter (gebogen) knie met de handen en trek de knie met zo ver mogelijk naar de rechter schouder. Leg wel eerst de buitenenkel van het linker been tegen het dijbeen/knie van het rechter been. Houd deze positie vast. LET OP: Er moet een duidelijk rekkend gevoel zijn.

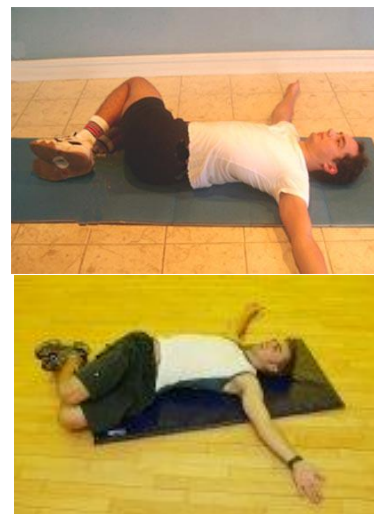
2x/dag 3x30 sec



3 Onderrug roteren

Rugligging. Knieën optrekken en de opgetrokken knieën naar zover mogelijk rechts en daarna links draaien tot ze de grond raken. De schouderbladen moeten op de grond blijven zodat de rotatie in de rug gemaakt wordt. Wissel linker en rechter been af: 15x links, 15x rechts, 15x links enz. LET OP: Er moet een duidelijk rekkend gevoel zijn.

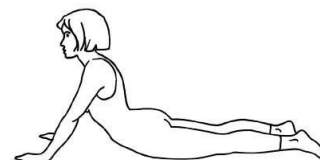
2x/dag 3x15 herhalingen



4 Rug hol

Buikligging. Druk met de armen het bovenlichaam omhoog. Concentreer je op het ontspannen van de rug. De kracht mag enkel uit de armen komen. In het begin is beter op de ellebogen te steunen, indien dit goed gaat probeer het dan met de armen steeds meer uitgestrekt. LET OP: Er moet een duidelijk rekkend gevoel zijn.

2x/dag 1x30 sec



5 Rug bol

Neem een kruiphouding aan. Maak de rug zo bol mogelijk en daarna zo hol mogelijk.

2x/dag 3x15 herhalingen



6 Superman

Kruiphouding. Steek linker arm en rechter been uit. Wissel linker en rechter been af: 30 sec links, 30 sec rechts, 30 sec links enz.

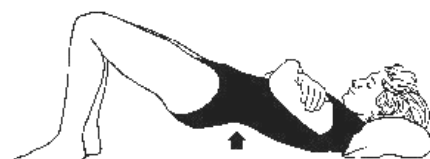
2x/dag 2x30 sec



7 Rugbrug

Rugligging met knieën opgetrokken. Armen gekruist op de borst. Til vervolgens het bekken zo hoog mogelijk op.

2x/dag 3x30 sec



8 Molenwieken

Staande houding met de benen gespreid (± 1 meter). Buk voorover en raak met de rechter hand linker voet aan (indien dit niet lukt: probeer zo veel mogelijk in de buurt te komen). Kom vervolgens weer helemaal overeind (dus niet voorover gebogen blijven staan en enkel zwaaien met de arm) en buk weer voorover en ga nu met de linker hand naar de rechter voet. Blijf de benen constant gestrekt houden.

2x/dag 3x15 herhalingen



9 Roteren

Ga staan met de benen licht gespreid ($\pm \frac{1}{2}$ meter). Draai vervolgens met het bovenlichaam naar rechts. Probeer het bekken niet mee te laten draaien, zodat de rotatiebeweging enkel uit de rug komt. In eindstand van de rotatie moet worden doorgeveerd, door met de armen mee te zwaaien gaat dit makkelijker. Veer 2x na en draai vervolgens naar de andere zijde.

2x/dag 3x15 herhalingen



10 SI mobiliseren

Rugligging, probeer afwisselend het rechter en het linker been lang te maken.

2x/dag 3x30 herhalingen



11 Slump stretch

Neem plaats op een bank of stoel, maak vervolgens de onder- en bovenrug bol en breng de kin op de borst. Strek vervolgens langzaam het geblesseerde been. Daarna worden de voet en tenen naar het lichaam toe getrokken. Deze positie kan 30 seconden worden vastgehouden. Neem daarna een minuut rust voor de volgende sessie. De oefening mag een rekgevoel en lichte pijn veroorzaken. Indien de pijn ondraaglijk is, probeer de oefening dan minder zwaar te maken door de voet en tenen in neutrale positie te houden.

2x/dag 3x30 sec



Buik- en rugspiertraining

Wanneer de mobiliteit is verbeterd en de pijn is afgenomen is het in de meeste gevallen aan te raden de buik- en rugspieren te trainen. Een verbeterd "spiercorset" beschermt de rug en maakt de kans op nieuwe problemen kleiner.

Medicijnen

Pijnstillers en spierontspanners zullen het rugprobleem niet oplossen maar zijn bruikbaar om de acute fase van een rug probleem door te komen. De irritatie in de rug zorgt vaak voor ontstekingsreactie in de rug, door de zwelling die hierbij gepaard gaat wordt de pijn en de ontsteking steeds erger, deze vicieuze cirkel kan doorbroken worden met ontstekingswerende middelen.

Leefstijl

Probeer de rug in het dagelijks leven te ontlasten. Vooral zitten is erg belastend, blijf zo veel mogelijk rechtop zitten, eventueel met een steun in de rug en sta elke 30 minuten op en loop even rond of ga 5 minuten helemaal recht op zitten met de schouders naar elkaar toe getrokken.

Wanneer 's ochtends al rugpijn bestaat is het matras of kussen mogelijk niet optimaal. Over het algemeen geldt de regel: hoe harder het matras: hoe minder klachten. Zijligging is de beste slaaphouding.

