

TIPS BIJ LAGE RUGPIJN

ALGEMENE AANBEVELINGEN:

Met onderstaande tips houdt u uw (onder)rug sterk en gezond:

1

Schoeisel. Kies schoeisel met schokabsorberende zolen. Dit voorkomt dat spanning naar de onderrug trekt. Dit kan een slechte invloed op uw pijn hebben

2

Neem de juiste houding aan in dagelijkse activiteiten

OP HET WERK:



THUIS:



3

Correct zitten. Zorg zowel op een stoel als op een bank dat uw rug recht is en goed ondersteund wordt. Gebruik eventueel een lendensteun (b.v. een opgerolde handdoek) als de rugleuning uw onderrug niet voldoende ondersteunt



4

Til zorgvuldig zware voorwerpen. Pak het voorwerp van de vloer en buig daarbij de knieën en niet de rug en houd de rug recht. Wanneer u iets zwaars tilt, probeer uw rug niet te draaien



5

Voer ten minste drie dagen per week specifieke oefeningen voor de onderrug uit

EENVOUDIGE OEFENINGEN BIJ LAGE RUGPIJN

Raadpleeg eerst uw arts om te kijken welke oefeningen goed voor u zijn!

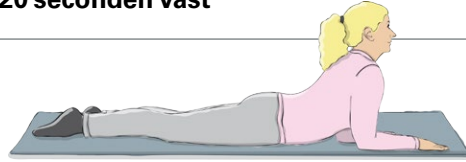
Er zijn 2 soorten oefeningen die worden aanbevolen om uw onderrug in goede conditie te houden:

REKKEN

Deze oefeningen zijn ontwikkeld om te voorkomen dat spieren korter worden. Houd bij elke oefening deze positie gedurende 20 seconden vast*

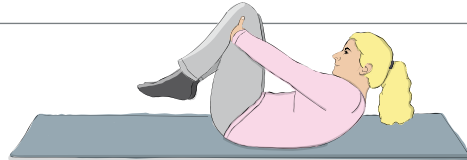
1

Lig met gezicht naar beneden: buig de rug naar achteren, steun met ellebogen of handen op grond (afhankelijk hoe ver u uw rug kunt buigen)



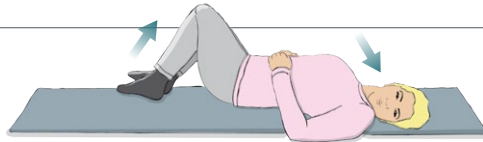
2

Lig met gezicht naar boven: breng knieën, ondersteund met uw handen, naar de borst. Breng uw knieën zo dicht mogelijk naar het lichaam



3

Lig met gezicht naar boven: buig uw benen en houd voeten op de vloer, beweeg benen naar de vloer en draai het hoofd in tegengestelde richting

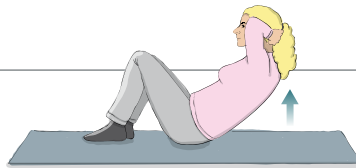


* Dag 1: houd deze positie 5 sec. vast. Dag 2: houd deze positie 10 sec. vast. Verhoog elke dag met 5 sec. totdat u 20 sec. heeft bereikt

TONING

1

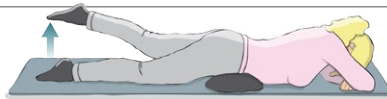
Lig met gezicht naar boven met gebogen benen en met uw handen achter de nek: beweeg hoofd en schouders omhoog van de vloer



Herhaal 10 keer (=1 set), rust en doe er nog 2 sets bij**

2

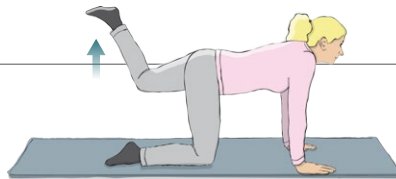
Lig met gezicht naar beneden met een kussen onder de buik: beweeg één been een klein stukje van de vloer en leg het daarna weer neer



Herhaal, per been, 10 keer**

3

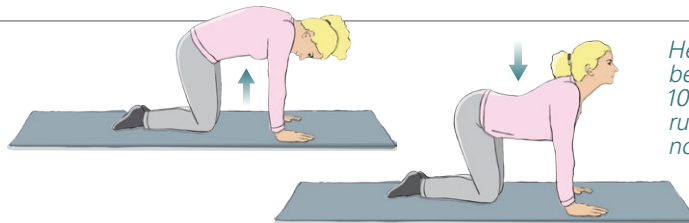
Zit op handen en knieën. Trek knie op naar boven en strek been naar achter uit



Herhaal 10 keer per been (=1 set), rust en doe er nog 2 sets bij**

4

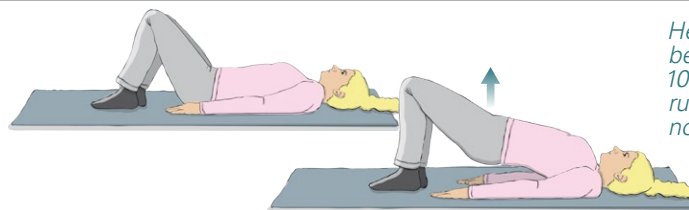
Zit met rechte rug op handen en knieën: maak langzaam een bolle of een holle rug



Herhaal deze beweging 10 keer (=1 set), rust en doe er nog 2 sets bij**

5

Lig met gezicht naar boven, gebogen benen, voeten op vloer en armen langs het lichaam: hef de billen van de vloer. Houd boven 3 seconden vast en breng billen naar beneden



Herhaal deze beweging 10 keer (=1 set), rust en doe er nog 2 sets bij**

** Dag 1: doe deze oefening 3 keer en rust. Dag 2: verhoog naar 4 keer. Verhoog telkens met 1 keer extra tot u 10 keer heeft bereikt