

Oefeningen bij pijn in de onderrug

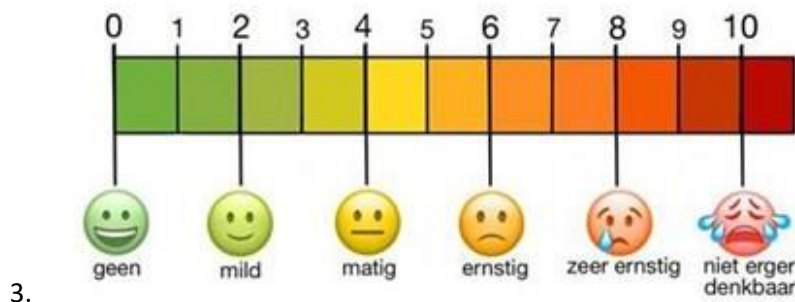
Fysiotherapie Badhoevedorp

Voor wie is het: Dit programma is geschikt voor mensen met pijn in de onderrug. Mogelijk is de pijn er plotseling ingeschoten of bestaat deze al langer, dat maakt voor de oefeningen niet veel uit. Als de pijn iets uitstraalt naar de heupen of de bovenbenen, dan is dit programma nog steeds geschikt. Straalt de pijn echter door tot aan de voet en is er een tintelend gevoel of krachtsverlies aanwezig, neem dan eerst contact op met je huisarts of een fysiotherapeut.

Uitleg programma: Zeker met acute pijn raad ik aan om in het begin dagelijks de oefeningen van 'niveau 1' te doen. Als de ergste pijn gezakt is (meestal na 1-2 weken), overgaan op de iets zwaardere oefeningen. Deze mogen om de dag, maar minimaal 2 keer per week voor goed effect. Ook is het voor iedereen met rugpijn aan te raden om regelmatig te bewegen (meerdere keren per dag even te wandelen bijvoorbeeld). Vaak is je rug niet te slap, maar juist te gespannen. Wandelen en fietsen zet de spieren 'aan' waardoor het lichaam weer went aan belasting en daardoor durf te ontspannen en de pijn verminderd. Let op: op de laatste pagina vind je rekoefeningen die ontspannend zijn voor de rug, die in elke fase uitgevoerd kunnen worden, of om bijvoorbeeld in de ochtend mee te starten.

Regels voor oefenen met rugpijn:







1. **Pijn tijdens het oefenen:** De rug mag iets gevoelig zijn tijdens het oefenen (op een schaal van 0-10 een 2 of 3), maar moet binnen een minuut weer wegtrekken als een oefening klaar is. Doet dat het niet, probeer dan een lichtere oefening of minder herhalingen te maken en wacht tot de pijn wegtrekt voor je weer verder gaat.
2. **Pijn na het oefenen:** Soms heb je de dag na het oefenen juist meer klachten, dit kan zeker het geval zijn als je een programma voor de eerste keer doet. Binnen 24 uur moeten deze klachten weer verdwijnen. De keer erna kun je kijken of je de oefeningen iets verlicht door minder herhalingen te maken. Nemen de klachten niet binnen 24 uur af? Neem dan 1 of 2 dagen extra rust van het oefenen en pas het programma iets aan.



Bij twijfel of advies, neem contact op met de huisarts of met de praktijk: 020-3581615. Ook als je onzeker bent of dit oefenprogramma voor jou geschikt is, bel gerust. Veel succes!









Oefeningen niveau 1

Uitleg: Deze oefeningen zijn gericht op het weer leren aansturen en ontspannen van je onderrug. De spieren van je onderrug staan in directe verbinding met je bekken, vandaar dat er veel bekkenbewegingen in de oefeningen zitten. Je hoeft het niet als zwaar of vermoeiend te ervaren, het gaat er om dat de kleinere spieren in je onderrug weer leren samenwerken en de grote spieren ontspannen.

	Uitleg oefening	Afbeelding
Oefening 1	Bekken kantelen in ruglig: Je ligt op de rug met de knieën gebogen en de rug en schouders ontspannen. Afwisselend maak je een bolle rug en een holle rug, niet door je rug te spannen, maar met je heupen. De rug beweegt alleen mee. <i>15x</i>	
Oefening 2	Bekken zijwaarts kantelen: Je ligt op de rug met je benen gestrekt. Je maakt om de beurt het ene been iets langer dan de ander. Span je buikspieren licht aan, waardoor je rug niet (te veel) los komt van de grond. <i>15x</i>	
Oefening 3	Bekkenbrug: Je ligt op de rug met de knieën gebogen. Je kantelt je bekken naar bolle houding en tilt deze vanuit de heupen en buik van de grond. De rug is ontspannen en beweegt alleen mee. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 4	Fietsen met 1 been: Je ligt op de rug met de knieën gebogen en de buikspieren iets aangespannen zodat je onderrug op de grond blijft. Met 1 been maak je een grote fietsbewegingen. <i>3x 10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 5	Bekken kantelen in zit: In zittende positie maak je een holle en een bolle rug. Om goed vanuit je bekken te bewegen, zet je handen op je heupen en/of voel dat over je zitbotten heen beweegt met het kantelen. <i>15x</i>	
Oefening 6	Squat: Doe alsof je achterin een stoel gaat zitten en weer opstaan. Heupen goed naar achter, knieën niet voorbij de tenen. <i>3x10 herhalingen, tussendoor 1 min. rust</i>	








Oefeningen niveau 2

Uitleg: Begin met dit programma 1-2 weken na het starten van de eerste oefeningen.

	Uitleg oefening	Afbeelding
Oefening 1	<p>Lunge: Begin in stand en zet een grote stap, zak door beide knieën maar houd het bovenlichaam rechtop. Span licht de buikspieren aan terwijl je omhoog en omlaag beweegt.</p> <p><i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 45 sec. rust</i></p>	
Oefening 2	<p>Heupbuigingen: Sta rechtop en buig vanuit de heupen met een rechte rug een stukje naar voren en weer terug. Duw met het terugbewegen je heupen naar voren en span je buikspieren aan.</p> <p><i>3x10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p>	
Oefening 3	<p>Steppen (2 variaties): Zoek een verhoging en stap op en af. Let er op dat je vanuit je benen beweegt en dat je romp niet 'mee slingert'.</p> <p>Variatie 2: stap op, beweeg het andere been de lucht in en weer terug en stap af.</p> <p><i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 4	<p>Heupheffers: Ga staan op de zijkant van een verhoging en maak je ene been vervolgens langer dan je andere been. De knieën blijven gestrekt, de beweging vindt plaats vanuit de heupen.</p> <p><i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 30 sec. rust</i></p>	
Oefening 5	<p>Fietsen 2 benen: Je ligt op de rug met de knieën gebogen, voeten van de grond en de buikspieren iets aangespannen zodat je onderrug op de grond blijft. Met 2 benen maak je een fietsbewegingen.</p> <p><i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 6	<p>Superman: Vanuit de positie op handen en knieën strek je 1 arm en je tegenovergestelde been uit en houd je 5 tellen vast.</p> <p><i>3x5 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 7	<p>Korte zijplank: ga staan in zijplank met de knieën gebogen. Beweeg de heupen richting de grond en weer terug.</p> <p><i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 8	<p>Planken: Begin op onderarmen en knieën, hou een rechte rug (buikspieren span je iets aan) en strek de benen tot je op je tenen staat.</p> <p><i>3x 15 sec. (mag langer als je de houding netjes aan kan houden), tussendoor 1 minuut rust</i></p>	

Oefeningen niveau 3

Uitleg: Je begint aan deze oefeningen als de oefeningen van niveau 2 goed gaan (pijnloos) en geen uitdaging meer vormen. Dat kan na 2 tot 4 weken oefenen zijn.

	Uitleg oefening	Afbeelding
Oefening 1	<p>Grond aantikken op 1 been: Je begint in stand met 1 been gebogen, voor je zet je een voorwerp die je aantikt. Na elk aantikken strek je met je lichaam omhoog.</p> <p><i>3x 5 herhalingen links en rechts, tussendoor 45 sec. rust.</i></p>	
Oefening 2	<p>Kanoën: Je zit op de grond met de knieën gebogen en de romp iets naar achter. Je maakt een 'schepbeweging' afwisselend aan de link- en aan de rechterkant van je heupen.</p> <p><i>3x 1 minuut, tussendoor 45 sec. rust.</i></p>	
Oefening 3	<p>Bekkenbrug+ variatie: Je ligt op de rug met de knieën gebogen. Je kantelt je bekken naar bolle houding en tilt deze vanuit de heupen en buik van de grond. Til nu om de beurt 1 voet van de grond. Hou de voeten uit elkaar bij het terugzetten de rug stil.</p> <p><i>3x 5 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 4	<p>Fietsen 2 benen: Je ligt op de rug met de knieën gebogen, voeten van de grond en de buikspieren iets aangespannen zodat je onderrug op de grond blijft. Je strekt 2 benen uit (zo dicht mogelijk boven de grond) en beweegt ze weer terug.</p> <p><i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 5	<p>Superman + variatie: Vanuit de positie op handen en knieën strek je 1 arm en je tegenovergestelde been uit, vervolgens tik je met je elleboog je knie aan en strek je weer uit.</p> <p><i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 6	<p>Planken + variaties: Begin op onderarmen en knieën, hou een rechte rug (buikspieren span je iets aan) en strek de benen tot je op je tenen staat. Til vervolgens om de beurt een voet van de grond of</p> <p>Variatie 2: tik met 1 hand opzij.</p> <p><i>3x 15 sec. (mag langer als je de houding netjes aan kan houden), tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 7	<p>Korte zijplank + variaties: ga staan in zijplank met de knieën gebogen, 1 arm en 1 been uitgestrekt. Tik met de elleboog de knie aan en strek weer uit.</p> <p><i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	

Rek- en ontspanningsoefeningen

Uitleg: Deze oefeningen moeten als prettig en verlichtend ervaren worden. Zo niet, neem contact op met de huisarts of met de praktijk.

	Uitleg oefeningen	Afbeelding
Oefening 1	Liggen op de rug en knieën naar de buik trekken. Hou dit even vast. <i>3x 20 sec. vasthouden</i>	
Oefening 2	In dezelfde positie kun je met je handen en knieën rondjes draaien en zo je rug rekken en in de grond masseren. <i>1 minuut linksom en 1 minuut rechtsom</i>	
Oefening 3	Zet 1 been schuin op het andere been en trek dit been met 2 handen naar je toe. Met je hand of je elleboog kun je het schuine been naar buiten duwen. De rek voel je in je heup-bilregio. <i>3x 20 sec. vasthouden</i>	
Oefening 4	Zitten met de benen gestrekt (eventueel op een verhoging zodat dit makkelijker gaat) zet je je ene been over je andere been en draai je naar de kant van het gebogen been. <i>3x 20 sec. vasthouden</i>	
Oefening 5	Zitten met 1 been gestrekt en een been opzij en gebogen. Je rekt schuin naar de kant van je gebogen been. <i>3x 20 sec. vasthouden</i>	