

Infobrochure

Thuisoefeningen voor de rug

Thuisoefeningen voor de rug

In deze brochure vindt u een reeks oefeningen terug die u thuis zelf kan uitvoeren. Dit zijn algemene oefeningen ter versoepeling en versteviging van de rug.

Bij elke oefening vindt u wat extra informatie over hoe deze uit te voeren. Daarnaast vindt u in deze brochure ook een QR-code met een link naar extra beeldmateriaal per oefening.

Enkele algemene tips vooraleer te starten met oefenen:

- ✓ Neem dagelijks enkele minuten de tijd om in een rustige omgeving bewust te gaan oefenen. Het is beter om dagelijks kort te oefenen dan 1x per week heel lang te oefenen.
- ✓ Je hoeft zeker niet dagelijks alle oefeningen te doen die in deze brochure staan. Maak zelf een keuze en probeer verschillende oefeningen te doen op verschillende dagen.
- ✓ Luister naar je lichaam: als een oefening extra pijn uitlokt die nadien ook blijft aanhouden of zelfs verslecht, dan sla je deze oefening de volgende keer best over. Indien je een lichte, zeurende pijn voelt tijdens en kort na de oefening, maar die snel verdwijnt na het oefenen, dan mag je de oefening gerust verder blijven doen.
- ✓ Voor de grondoefeningen is het aangewezen om gebruikt te maken van een goede ondergrond: best gebruik je hiervoor een oefen- of fitnessmat.
- ✓ Wees realistisch: het is bewezen dat oefenen helpt tegen chronische rugpijn, maar besef dat oefenen wel een goed hulpmiddel is, maar geen wondermiddel (die bestaan niet!).

Oefenen en bewegen zijn de beste manieren om met je klachten om te gaan en op langere termijn zo weinig mogelijk pijn te hebben, maar dit betekent niet dat u nooit meer klachten zal hebben.

Daarnaast is het belangrijk om naast deze oefeningen ook nog steeds zoveel mogelijk in beweging te blijven. Enkel deze oefeningen doen, en voor de rest een hele dag weinig tot niet bewegen, is op de lange termijn zeker ook geen oplossing. Welke beweging u kiest hangt af van uw voorkeur en niveau (wandelen, fietsen, zwemmen, lopen,...). Probeer dus om de tijd die u al zittend doorbrengt (TV of andere schermtijd, bureauwerk,...) zoveel mogelijk te beperken.

Scan de QR-code en beweeg mee!

Scan de QR-code met je telefoon om de **oefenvideo** te openen.

Bekijk per oefening de instructies op het scherm en beweeg veilig mee met onze instructeurs.

Veel succes!



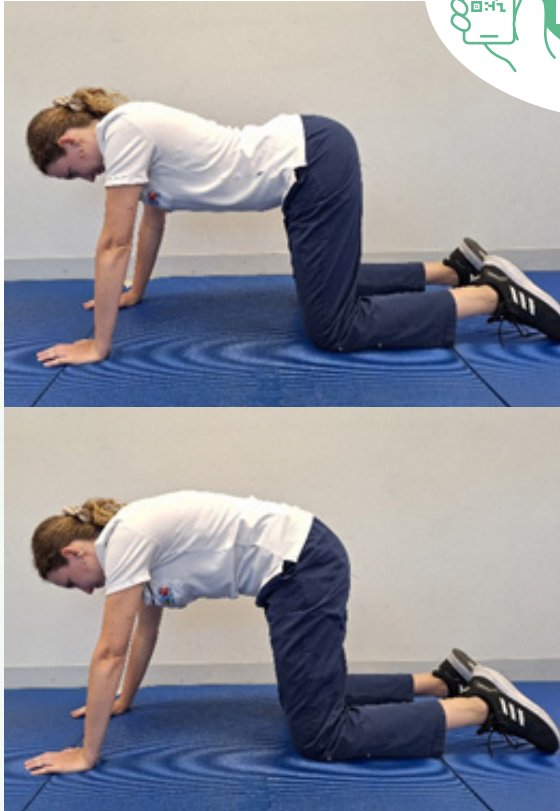
Oefeningen ter verbetering van houdings- en bewegingsbewustzijn



Holle/bolle rug maken vanuit ruglig – Bekkenkanteling

Vanuit ruglig met gebogen benen ga je de rug afwisselend holler maken (= bekkenkanteling naar voor) en boller maken (= bekkenkanteling naar achter). Bij het holler maken zal je je rugspieren gebruiken, terwijl bij het boller maken de buik- en bilspieren zullen aanspannen. Als hulpmiddel kan je 1 hand onder de kromming van je lage rug leggen en vervolgens proberen om met je onder-rug tegen je hand te duwen (= boller maken) en weg van je hand te bewegen (= holler maken).





Holle/bolle rug maken vanuit handen- en knieënsteun

Vanuit handen- en knieënsteun ga je opnieuw de rug afwisselend holler maken (=bekkenkanteling naar voor) en boller maken (=bekkenkanteling naar achter).





Holle/bolle rug maken vanuit zit

Vanuit zit op een stoel zonder rugleuning ga je opnieuw de rug afwisselend holler maken (=bekkenkanteling naar voor) en boller maken (=bekkenkanteling naar achter). Je kan deze oefening iets moeilijker maken door niet op een stoel te gaan zitten, maar wel op een zitbal.



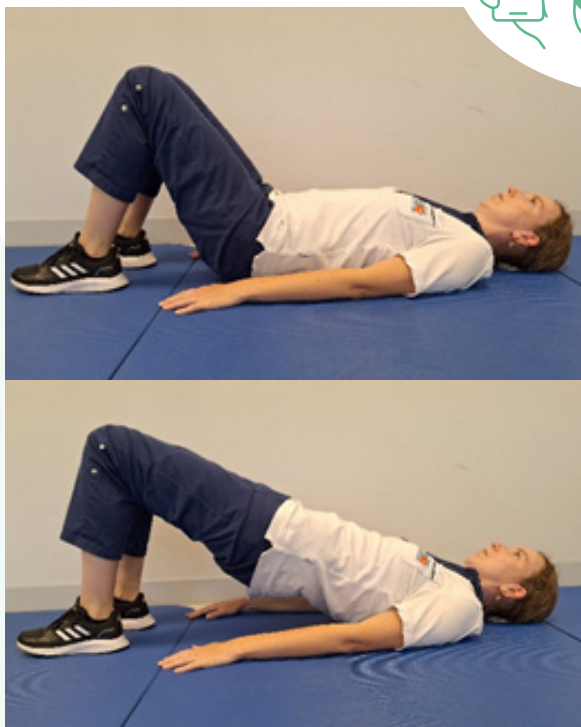


Holle/bolle rug maken vanuit stand

Vanuit stand ga je opnieuw de rug afwisselend holler maken (=bekkenkanteling naar voor) en boller maken (=bekkenkanteling naar achter). Dit is geen eenvoudige oefening. Om het iets makkelijker te maken kan je met je rug tegen de muur gaan staan met je voeten op een lichte afstand van de muur. Vervolgens kan je opnieuw 1 hand tussen de kromming van de onderrug en muur steken en proberen om met je rug tegen je hand te duwen (=boller maken van de rug) of net weg bewegen van je hand (=holler maken van de rug).



Spierversterkende en stabiliserende oefeningen



Rug- en bilspieren

Vanuit ruglig met de benen gebogen en de voeten plat op de mat ga je de heupen opheffen tot de bovenbenen en de romp 1 rechte lijn vormen (een 'brug' vormen). Beide armen mogen naast de romp liggen als extra steun (je kan de oefening moeilijker maken door de armen gekruist te houden en dus niet te laten steunen). Hou dit enkele tellen aan en keer terug naar de beginpositie. Doe deze oefening 2 reeksen van 15x.





Rug-en bilspieren: moeilijkere variant

Idem als vorige oefening, maar als extra oefening nu ook 1 been uitstrekken, enkele tellen aanhouden en dan rustig terugkeren naar de beginpositie. Dit is een zwaardere oefening dan voorgaande oefening. Probeer dit 2 reeksen van 10x te doen.



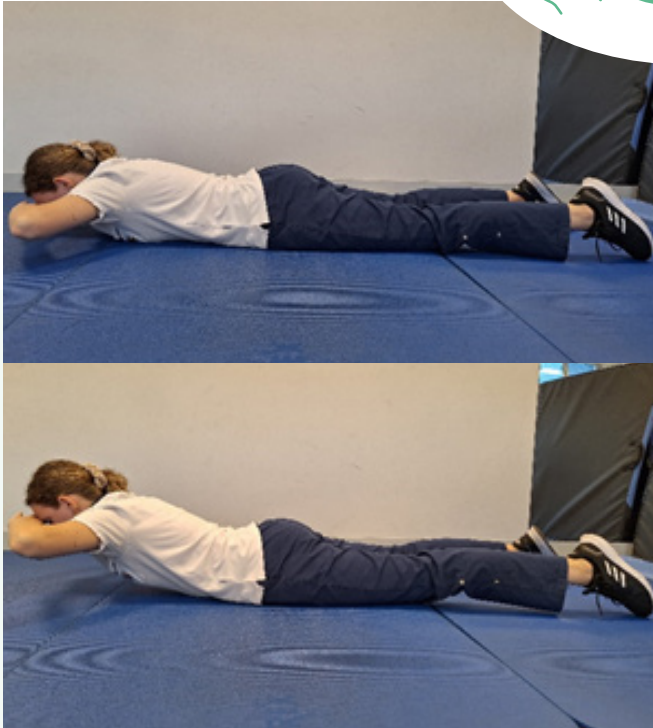


Rugspieroefening met zitbal: enkel voor gevorderden!

Deze oefening is enkel voor mensen met een sterk spierkorset en voldoende stabiliteit in de rug. Indien je pijn voelt bij deze oefening, dan sla je ze beter over!

Je steunt met de tenen op de grond, houdt beide benen gestrekt en licht uit elkaar en steunt met de heupen en romp op de zitbal. Met de handen in de nek, of gekruist op de schouders, ga je de romp opheffen tot je rug opnieuw in 1 rechte lijn komt met de benen. Je houdt deze houding enkele tellen aan en keert dan langzaam terug naar beneden. Probeer dit 2 reeksen van 10x te doen.





Rugspieroefening vanuit buiklig

Voor deze oefening geldt opnieuw dezelfde opmerking als bij de vorige oefening: enkel voor gevorderden en bij pijn sla je deze oefening beter over!

Vanuit buiklig ga je de schouders lichtjes heffen van de mat. Hou enkele tellen aan en keer rustig terug. Je kan deze oefening nog zwaarder maken door tegelijk ook de beide benen lichtjes te gaan heffen. Probeer dit opnieuw 2 reeksen van 10x te doen.





Stabilisatie-oefening: 'Superman'

Vanuit handen- en knieënsteun ga je 1 been uitstrekken in het verlengde van de rug, en tegelijkertijd de tegenovergestelde arm uitstrekken naar voor, in het verlengde van de romp. Probeer de romp hierbij zo stil mogelijk te houden, de bedoeling is dat enkel de armen en benen bewegen. Hou deze houding enkele tellen aan, keer terug naar de beginhouding en doe nu hetzelfde met de andere arm en het andere been. Wissel op die manier telkens af en doe deze oefening 20x (10x aan beide zijden).





Zijwaartse plankhouding

Vanuit zijlig ga je steunen op 1 elleboog en de voeten en vervolgens ga je de heupen heffen zodat hoofd, heupen en voeten 1 rechte lijn vormen. Hou deze 'zijwaartse plankhouding' 10 tellen aan en keer langzaam terug naar de beginpositie. Doe vervolgens dezelfde oefening langs de andere zijde.



Buikspieroefening: fietsen vanuit ruglig

Vanuit ruglig ga je met beide benen een fietsbeweging maken in de lucht. Hou dit 30 seconden vol. Na een korte rustpauze kan je ook een achterwaartse fietsbeweging maken en opnieuw 30 seconden volhouden.





Buikspieroefening: schaarbeweging maken met de benen

Vanuit ruglig ga je de benen gestrekt in de lucht een 'schaarbeweging' laten maken. Let erop dat je de bovenbenen een hoek van 45 graden of meer met de ondergrond vormen (de benen lager houden is voor de meeste mensen te belastend). Voer deze oefening 20 maal uit en zet de benen rustig terug op de mat.





Buikspieroefening: Benen open en dicht laten vallen

Vanuit ruglig ga je de benen gestrekt open en dicht laten vallen. Let er opnieuw op dat de bovenbenen een hoek van 45 graden of meer met de ondergrond vormen. Voer deze oefening 20 maal uit en plaats de benen rustig terug op de mat.



Mobiliserende – Lenigmakende oefeningen



Rotatie vanuit ruglig

Vanuit ruglig met gebogen benen laat je afwisselend de knieën uitvallen naar links en rechts. Doe dit op een rustige, gecontroleerde manier. Let erop dat de schouders contact blijven houden met de mat. Je laat je knieën zover uitvallen als je zelf aankan, ze hoeven de mat zeker niet te raken. Deze oefening mag je gerust gedurende enkele minuten blijven uitvoeren.





Mobiliserende oefening met zitbal

Vanuit ruglig met de benen op de zitbal rol je met de benen afwisselend naar links en naar rechts. Let erop dat de knieën gebogen blijven. Dit is een lenigmakende oefening vanuit een ontspannen houding voor de lage rug. Ook deze oefening mag je gerust gedurende enkele minuten blijven uitvoeren.





Rekoefening voor de rugspieren (‘bolletje’ maken)

Vanuit ruglig trek je de beide benen naar je toe en hou je deze vast ter hoogte van de knieën. Op die manier maak je een bolletje van je rug. Hou deze houding ongeveer 15 tellen aan en keer langzaam terug naar de starthouding.



Rekoefening voor onderrug/bilspieren

Vanuit ruglig trek je 1 been gebogen naar je toe, en hou je dit vast ter hoogte van de knie. Het andere been blijft plat liggen op de mat. Hou dit ongeveer 15 tellen aan en plaats je been rustig terug naar je andere been. Doe vervolgens hetzelfde met je andere been.





Rekoefening voor bilspieren

Idem als voorgaande oefening, maar je trekt de knie ook in de richting van de tegenovergestelde schouder. Hou dit ook ongeveer 15 tellen aan. Op die manier zal je rek voelen achteraan in de bilspieren.





Rekoefening rug + schouders

Vanuit kniezit plaats je de beide armen gestrekt voor je en duw je de schouders naar beneden. Je voelt de rek in de bovenrug en de schouders. Hou deze houding ongeveer 15 seconden aan.

Je kan dezelfde oefening ook doen, maar plaats je handen iets meer naar opzij zodat je de rek iets meer in de zijkant van de romp voelt. Hou dit ook ongeveer 15 seconden aan en doe vervolgens hetzelfde aan de andere kant.





Actieve rekoefening hamstrings

Hou vanuit ruglig 1 been omhoog in de lucht en plaats 2 handen in de knieholte. Strek je been zoveel als mogelijk. Je voelt de rek in de hamstrings (=spieren achteraan het bovenbeen). Hou dit 15 tellen aan en doe vervolgens hetzelfde met je andere been.



Passieve rekoefening hamstrings

Leg vanuit stand 1 voet met gestrekt been op een stoel. Buig vervolgens lichtjes voorover met je romp en let erop dat je een lichte uitholling blijft hebben in de onderrug. Je zal de rek voelen in de hamstrings (= spieren achteraan het bovenbeen). Hou dit 15 tellen aan en doe vervolgens hetzelfde met je andere been.





Rekoefening quadriceps

Neem vanuit stand 1 voet vast en trek je voet zover als mogelijk richting je zitvlak. Neem gerust steun met je andere hand om je evenwicht te bewaren. Probeer de beide knieën zo dicht mogelijk tegen elkaar te houden en de rug mooi recht te houden. Je zal de rek voelen in de quadriceps (= spier aan de voorzijde van het bovenbeen). Hou dit 15 tellen aan en doe vervolgens hetzelfde met je andere been.





Rekoefening heupbuigers

Neem steun op 1 knie en plaats je andere voet voor je. Hou de rug mooi recht en beweeg met de romp voorwaarts. Zorg ervoor dat je de uitholling van de lage rug blijft bewaren. Je zal de rek voelen in de heupbuigers (= de spieren tussen de heup en de wervelkolom). Hou dit 15 tellen aan doe vervolgens hetzelfde met je andere been.



Contact

Dienst Fysiotherapie: 056/ 62 33 80

E-mailadres: fysio@ziekenhuiswaregem.be

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Fysiotherapie
Publicatiedatum: Februari 2026
Doc: 8661

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be