

# Basisoefeningen rugrevalidatie



# Beste patiënt

Met ons rugrevalidatieprogramma willen we multidisciplinaire ondersteuning bieden voor jouw rugproblemen. Daarvoor slaan verschillende diensten in ons ziekenhuis de handen in elkaar.

Naast een theoretische benadering over de anatomie en ergonomie van de wervelzuil omvat het programma ook een behandeling waarbij je beweeglijkheid en bewegingscontrole aangepakt worden door een kinesitherapeut.

In deze brochure tonen we je de basisoefeningen om het programma aan te vatten en enkele aanvullende oefeningen. Heb je nog vragen? Neem dan contact op met je behandelend arts of de kinesitherapeuten van ons ziekenhuis. Zij helpen je graag verder.

team revalidatie



## OEFENING 1

**UITVOERING:**

- Ga op je rug liggen en hou je knieën samen. Plaats je handen achter je hoofd.
- Beweeg je knieën samen naar links en naar rechts.

**AANDACHTSPUNT:**

- Hou je ellebogen en je schouders tegen de mat.

## OEFENING 2

**UITVOERING:**

- Ga op je rug liggen en hou je rug plat tegen de grond.
- Hef één been op en neem het vast met je handen. Hou het andere been zo plat mogelijk tegen de grond. Doe dit zowel links als rechts.

**AANDACHTSPUNT:**

- Hou je tenen naar beneden gericht.
- Zorg ervoor dat je rek voelt aan de achterzijde van je been. Als je ook uitstraling (bv. tintelingen) voelt, doe je dit niet.

## OEFENING 3

**UITVOERING:**

- Plaats je rechervoet op je linkerknie.
- Trek je linkerbeen naar je romp toe.
- Voor de andere zijde plaats je linkervoet op je rechterknie en trek je je rechterbeen naar je romp toe.

**AANDACHTSPUNT:**

- Voer dit in één tijd uit.



**UITVOERING:**

- Steun op handen en knieën.
- Plaats je polsen onder je schouders en je knieën onder je bekken
- Maak je onderrug hol en bol.

**AANDACHTSPUNT:**

- Hou je armen gestrekt en doe de beweging vanuit je bekken.
- Plaats je handen als vuisten als deze positie te pijnlijk is aan je polsen.

**UITVOERING:**

- Steun op je handen en je knieën en breng je zitvlak op je hielen.
- Hou je handen zo ver mogelijk voorwaarts.

**AANDACHTSPUNT:**

- Blijf rustig ademen.
- Plaats je handen onder je voorhoofd als de positie te pijnlijk is aan je schouders.

## OEFENING 1

**UITVOERING:**

- Ga op je rug liggen met je benen gebogen. Span je diepe buikspieren (transversus abdominus) aan.
- Voel in de diepte 2 cm naar binnen en naar onder vanaf het bekken.
- Span je spieren aan door spanning te creëren in je onderbuik en je bekkenbodem aan te spannen. Hierbij moet je de onderlaag zacht tegen je vingers voelen duwen.
- Hou de spanning 7 tellen aan.

**AANDACHTSPUNT:**

- De spanning moet zacht zijn. Het is niet de bedoeling dat andere buikspieren gaan meewerken. De vingers mogen tijdens het aanspannen niet weggeduwd worden.
- Blijf rustig ademen.
- Beweeg je bekken niet.

## OEFENING 2

**UITVOERING:**

- Ga op je rug liggen. Span je stabiliserende rugspier (multifidus) aan. Deze spier ligt ter hoogte van je onderrug, juist naast de wervelkolom. Je spant ze aan door te denken dat je je rug hol maakt maar je mag de beweging zelf niet uitvoeren.
- Hou de spanning 7 tellen aan.

**AANDACHTSPUNT:**

- Blijf rustig ademen.

## OEFENING 3

**UITVOERING:**

- Ga op je rug liggen met je benen gebogen. Span je diepe buikspieren en rugspieren samen aan, met een gecontroleerde ademhaling.

**AANDACHTSPUNT:**

- Hou de spanning 7 tellen aan.

#### OEFENING 4



#### UITVOERING:

- Ga op je rug liggen en span je diepe buikspieren aan.
- Kantel je bekken naar achter zodat je onderrug tegen de mat komt.
- Breng je benen één voor één omhoog met je knieën en heupen in 90°.
- Terwijl je de spanning op je diepe buikspieren aanhoudt, tik je met één hiel de grond en terug.
- Pas als je terug in de startpositie komt, mag je de diepe buikspieren ontspannen.

#### AANDACHTSPUNT:

- Als de oefening met 2 benen te zwaar is (als je geen controle in je onderrug hebt), doe je verder met 1 been.

#### OEFENING 5



#### UITVOERING:

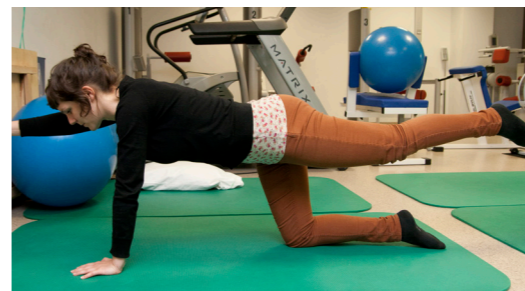
- Ga op je rug liggen met je benen gebogen en span de diepe buikspieren aan.
- Kantel je bekken naar achter zodat je onderrug tegen de mat komt.
- Hou de spanning op je diepe buikspieren aan en strek één been uit.
- Je hiel blijft contact houden met de tafel.
- Pas als je terug in de startpositie komt, mag je de diepe buikspieren ontspannen.

**UITVOERING:**

- Ga op je rug liggen met gebogen benen.
- Span je stabiliserende buik- en rugspieren aan. Hou deze spanning aan tijdens de hele oefening (laat de spanning pas los wanneer je zitvlak terug op de mat komt).
- Hef vanuit deze ruglig je zitvlak op.
- Hou deze houding 5 of 10 tellen aan.

**AANDACHTSPUNT:**

- Hou je bekkenpositie evenwijdig.
- Adem rustig in en uit.

**UITVOERING:**

- Ga zitten in handen- en knieënsteun en bouw spanning op in je buik- en rugspieren.
- Hou je rug neutraal, dit is de positie tussen holle en bolle rug
- Hef je ene arm en het tegenovergestelde been op. Wissel af.

**AANDACHTSPUNT:**

- Controleer je ademhaling.
- Hou je bekken evenwijdig.
- Zorg dat je rug niet doorhangt bij het heffen van je been of arm.
- Hef je arm en been maximaal tot waar je rug in de neutrale positie kan houden. Zeker niet om ter hoogst!

**UITVOERING:**

- Ga op je buik liggen op de bal.
- Hef 1 been gestrekt omhoog terwijl je rug in een neutrale houding blijft.

**VARIANT:**

- Hef je tegenovergestelde arm op.
- Met een gewichtje aan je enkel.
- Beweeg je been op en neer en zijwaarts.

**AANDACHTSPUNT:**

- Hou je rug in een neutrale houding.
- Hou je hoofd in het verlengde van je lichaam.

**UITVOERING:**

- Ga op je buik liggen en duw je op terwijl je steunt op ellebogen en voeten (of knieën).
- Span vooraf je buik- en rugspieren aan. Voer dan pas de oefening uit.
- Span je bilspieren aan.
- Laat de spanning pas los wanneer je terug op de mat komt.
- Hou deze houding 5 of 10 tellen aan.

**AANDACHTSPUNT:**

- Hang niet door in je onderrug.
- Controleer je ademhaling.
- Hou je ellebogen onder je schouders.
- Sta op je tenen.







Deze brochure is gedrukt op maxioffset.  
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam  
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



[mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be)



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent | 09 246 46 46 | [info@mijnziekenhuis.be](mailto:info@mijnziekenhuis.be)



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze | 09 387 71 11 | [info.deinze@mijnziekenhuis.be](mailto:info.deinze@mijnziekenhuis.be)

AZ Maria Middelaes en AZ Sint-Vincentius Deinze hebben deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt.  
Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden  
bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 10607 - januari 2025