

RUGSCHOOl

Oefensessie 1

Core-stability oefeningen en stretching bij rugrevalidatie

WAAROM ACTIEVE OEFENINGEN BINNEN DE RUGREVALIDATIE ?

Om rugvriendelijk te leven is het essentieel dat de verschillende spieren, die in relatie staan tot de rug, in goede conditie verkeren. Het opbouwen van een spierkorset (buik- en rugspieren) is aangewezen alsook de flexibiliteit van spieren en gewrichten. Met deze specifieke oefeningen kan je thuis trainen en je eigen programma opstellen.

Tijdens de training kan je verschillende houdingen aannemen:

- *ruglig*
- *zijlig*
- *handen- knieënstand*
- *zit*
- *stand*
- *stretching*

Je kan zelf kiezen hoeveel keer je de oefening herhaalt. Start met 10 bewegingen en bouw rustig het aantal op. Bescherm de rug tijdens de oefeningen door contractie van m.Transversus Abdominis (diepe buikspier), m.multifidis (rugspier) en expiratiestand van de onderste ribbenboog. Het bekken wordt hierbij automatisch licht gekanteld naar achter, fysiologische kromming in de rug blijft behouden.

Sessie 1: Basis

Rug oefeningen

1

Uitgangshouding bij aanvang elke oefening

- Aanspannen m. Transversus Abdominis ("navel intrekken")
- Expiratiestand onderste ribben (ribbenrooster tegen de grond)
- Bekken licht gekanteld naar achter



2

Opheffen 1 been

- Knieën tegen elkaar
- 1 been uitstrekken

3

Knie Uitstrekken 1 been over de grond

- 1 been evenwijdig uitstrekken over de grond en tegen elkaar
- 1 been uitstrekken





4

1 knie gecontroleerd naar buiten brengen

- Voeten blijven tegen elkaar
- 1 knie gecontroleerd naar buiten brengen
- Bekken blijft volledig op de grond

5

Fietsbeweging 1 been

- Volledige fietsbeweging met 1 been
- Bekken blijft volledig op de grond



6

Bridging

- Hef het bekken van de grond
- Goeie steunname op voeten, schouders en beide armen
- Langzaam het bekken terug laten zakken, vanaf thoracale rug tot het bekken volledig op de grond ligt



Handen-knieënstand

1

Opheffen 1 been

- Knieën tegen elkaar
- 1 been uitstrekken



2

Uitgangshouding (midpositie)

- Knieën onder de heupen, handen onder de schouders
- Aanspannen m. Transversus

3

1 arm uitstrekken

- Midpositie aannemen
- 1 arm uitstrekken in het verlengde van de rug
- Steunname op beide knieën blijft gelijk



4

1 been uitstrekken

- Midpositie aannemen
- 1 been uitstrekken in het verlengde van de rug
- Steunname op beide handen blijft gelijk

Stretching

Elke stretchoefening 30 seconden aanhouden, eenmaal rek gevoeld deze positie aanhouden, niet gaan veren tijdens een stretching. Elke stretching 2 maal herhalen.

1

In handen en knieënstand

- Vanuit de midpositie bekken naar achter bewegen en laten rusten op de voeten
- 1 hand kruisen over het andere
- Stretching wordt gevoeld in de lage rug en schoudergordel



2

Piriformis stretching in ruglig

- 1 voet op de andere knie leggen
- Voet die op de grond staat opheffen en het been gaan vasthouden met beide armen
- Schoudergordel blijft ontspannen op de grond liggen
- Stretching wordt gevoeld aan het bovenste been en bilregio



3

Laag lumbale stretching in ruglig

- Breng beide knieën richting de buik

Stretching wordt gevoeld in de lage rug



4

Torsiestretching in ruglig

- 1 been over het andere been kruisen
- Been laten overvallen en tegenovergestelde arm uitstrekken
- Extra stretching door met dezelfde hand de knie nog meer naar beneden te duwen
- Indien mogelijk kijken richting de gestrekte arm



5

Psoas stretching in spreidstand

- Voorwaartse spreidstand aannemen
- Met rechte romp naar voor buigen tot stretching gevoeld wordt aan het achterste been

