



Patiënteninformatie

# Oefeningen rugrevalidatie



# Inhoud

Inleiding.....	4
De oefeningen.....	4
Grond oefeningen.....	4
In zithouding (op een stoel of zitbal).....	8
Bal oefeningen .....	10
Staand .....	13
Zijlig .....	13
Kruiphouding .....	15
Stretching .....	17
Tot slot .....	18
Persoonlijke notities / vragen .....	18

## Inleiding

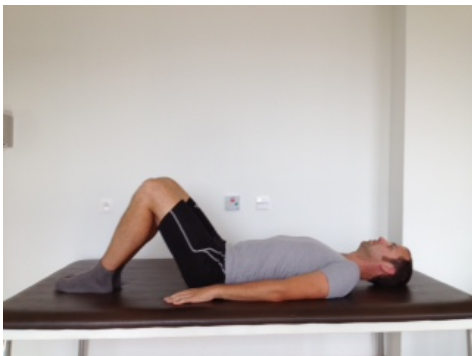
Beweging is belangrijk voor een gezonde wervelkolom. We hebben getracht dit duidelijk te maken tijdens de rugrevalidatie. Nu deze periode van intensief trainen is afgelopen, zou u die actieve levensstijl moeten verderzetten.

In deze brochure vindt u verschillende oefeningen om u op weg te helpen in uw verdere revalidatie.

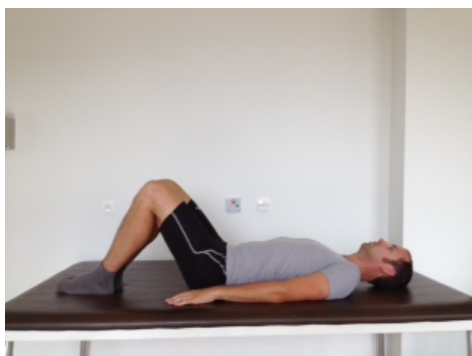
## De oefeningen

### Grond oefeningen

- Aanspannen diepe buikspieren tijdens de uitademing.



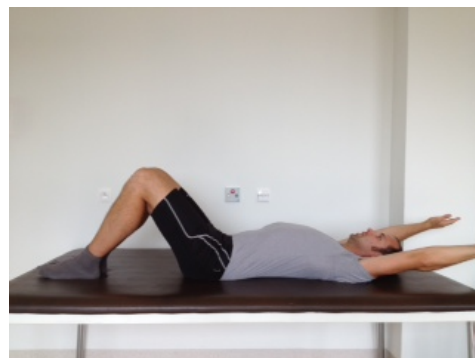
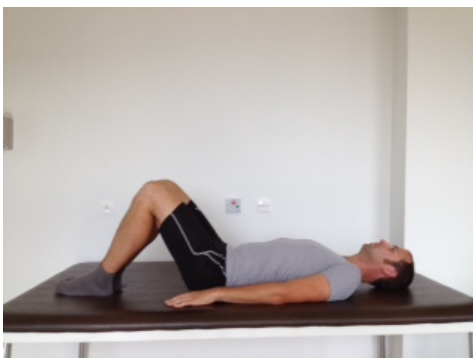
- Aanspannen diepe buikspieren gedurende 10 seconden of langer.



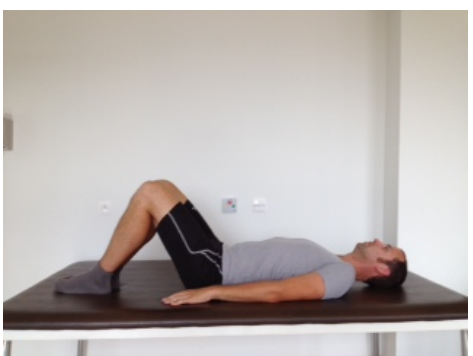
- Aanspannen diepe buikspieren, linkerarm rustig van de mat heffen en terug neerleggen zonder de spanning ter hoogte van de buikspieren los te laten (hetzelfde met de rechterarm).



- Aanspannen diepe buikspieren, opheffen van beide armen en rustig terug neerleggen zonder de spanning ter hoogte van de buikspieren los te laten.



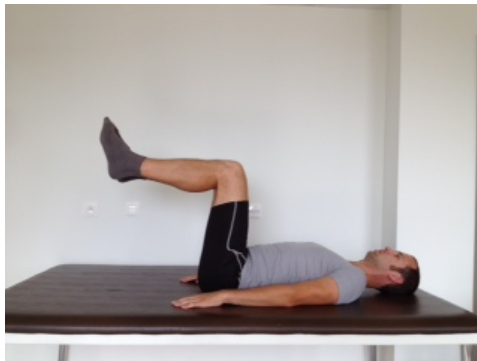
- Aanspannen diepe buikspieren, linker hiel over de mat glijden tot het been gestrekt is. Nadien terug plooiën zonder de spanning ter hoogte van de buikspieren los te laten (hetzelfde met rechterbeen).



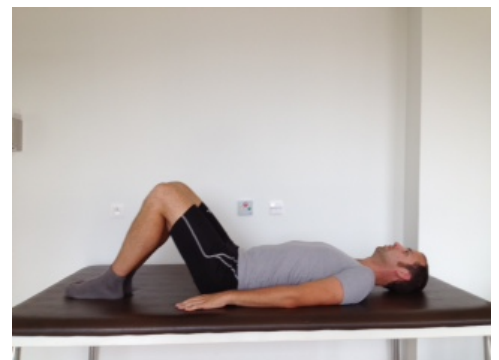
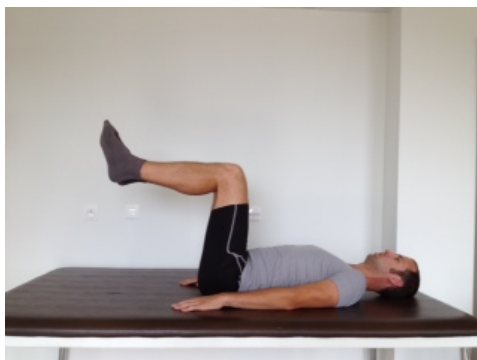
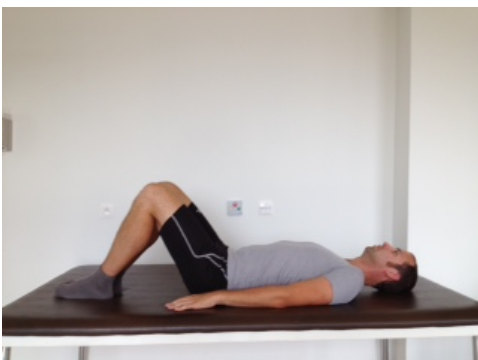
- Aanspannen diepe buikspieren, linkerbeen opheffen (ongeveer 10 cm van de mat) en terug neerzetten (hetzelfde met rechterbeen).



- Aanspannen diepe buikspieren, linkerbeen opheffen, rechterbeen opheffen, linkerbeen terug neerzetten, rechterbeen terug neerzetten.



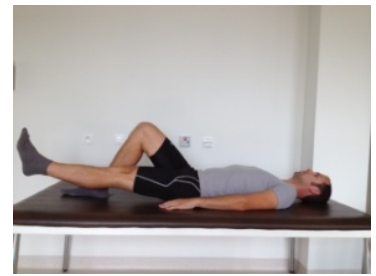
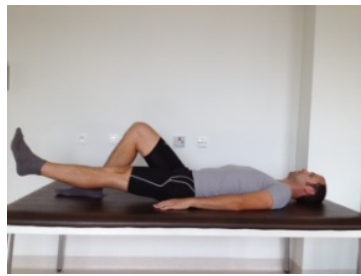
- Aanspannen diepe buikspieren, beide benen samen opheffen en terug neerzetten.



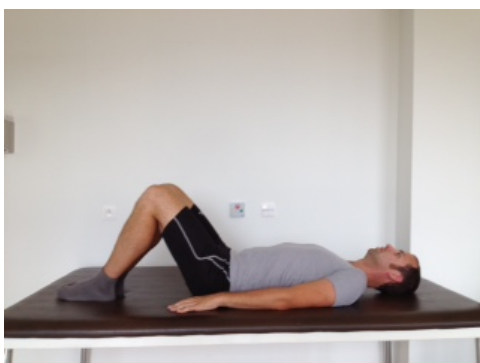
- Aanspannen diepe buikspieren, linkerbeen strekken boven het matje en terug plooiën (hetzelfde met rechterbeen).



- Aanspannen diepe buikspieren, linkerbeen uitstrekken boven het matje, rechterbeen uitstrekken, linkerbeen terug plooiën, rechterbeen terug plooiën.



- Aanspannen diepe buikspieren, 2 benen samen uitstrekken boven het matje en terug plooiën.

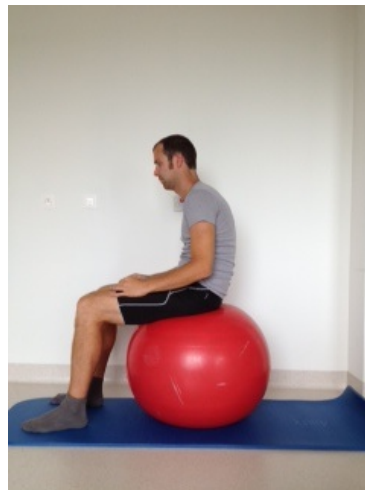
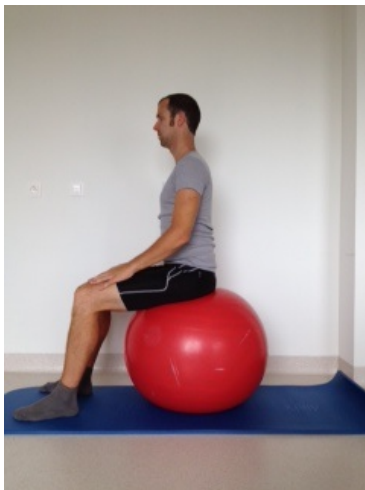


- Bridging = aanspannen diepe buikspieren, zitvlak omhoog heffen, 3 seconden aanhouden en terug neerzetten.



### In zithouding (op een stoel of zitbal)

- Goede zithouding versus slechte zithouding.



- Aanspannen diepe buikspieren tijdens het uitademen.

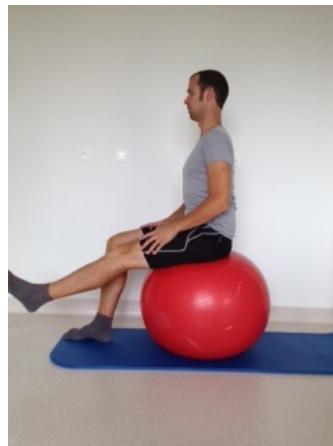




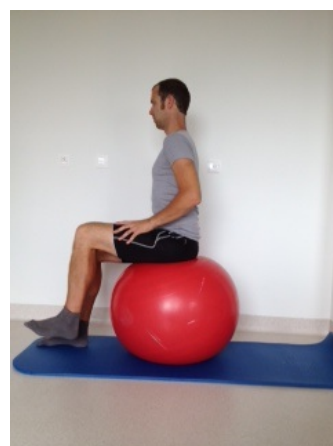
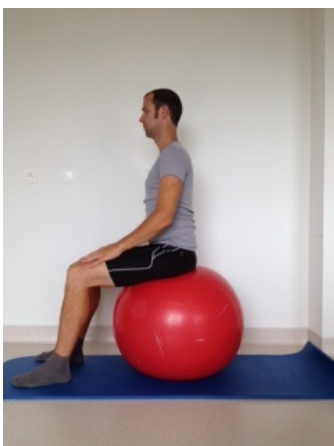
- Aanspannen diepe buikspieren gedurende 10 seconden of langer.



- Aanspannen diepe buikspieren, linkerbeen strekken en terug plooiën zonder de spanning ter hoogte van de buikspieren los te laten (hetzelfde met rechterbeen).



- Aanspannen diepe buikspieren, linkerbeen opheffen (hiel ongeveer 10 cm van de grond) en terug neerzetten zonder de spanning ter hoogte van de buikspieren los te laten (hetzelfde met rechterbeen).

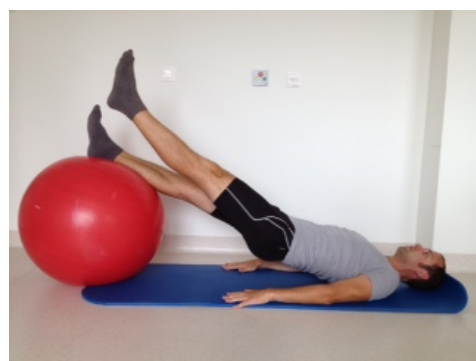
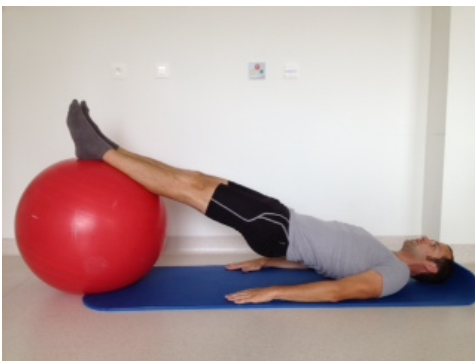


## Baloefeningen

- Rustig met benen op de bal, armen gesteund naast lichaam. Rustig zitvlak opheffen, 3 seconden aanhouden, terug naar beginpositie (hetzelfde met armen op de borst → evenwicht behouden!)



- Rustig met benen op bal, armen gesteund naast lichaam. Zitvlak opheffen, been lichtjes opheffen, been terug op de bal, zitvlak zakken.



- Rustig met de schouders op de bal (let op dat je niet doorzakt!).



- Ruglig met de schouders op de bal, zware bal (of gewichtjes) omhoog en omlaag brengen (3 x 20).



- Ruglig met de schouders op de bal, been strekken en terug neerzetten (evenwicht!).



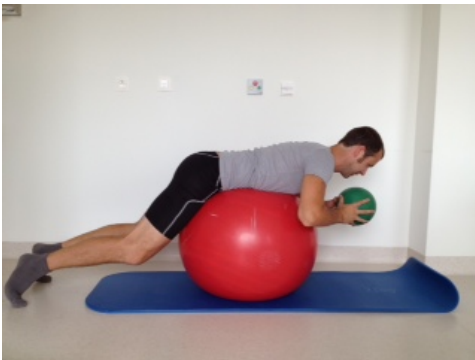
- Buiklig op bal, voorwaarts rollen tot enkels nog op de bal steunen.



- Buiklig op bal, rug strekken (niet te hoog!) en terug naar beginpositie.



- Buiklig op bal met zware bal (of gewichtjes) in de handen. Rug strekken, bal vooruit brengen, 10 seconden houden, terug naar beginpositie.



- Zit op de bal met theraband in de handen. Band naar achter trekken en terug naar voor. Let op dat je houding hetzelfde blijft!



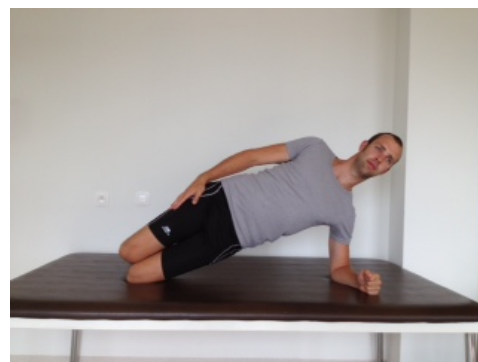
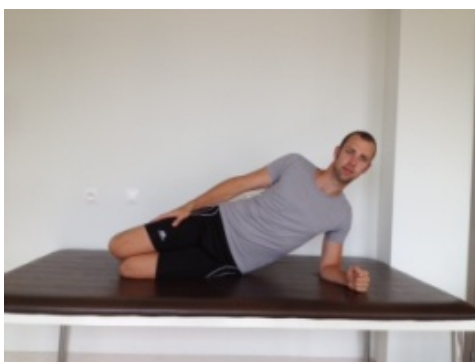
## Staand

- Aanspannen diepe buikspieren tijdens het uitademen.
- Aanspannen diepe buikspieren gedurende 10 seconden of langer.
- Aanspannen diepe buikspieren, uitvoeren heftechniek.

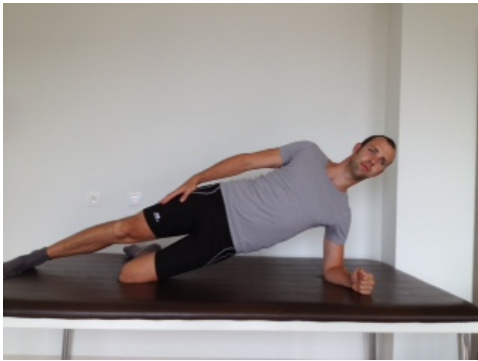


## Zijlig

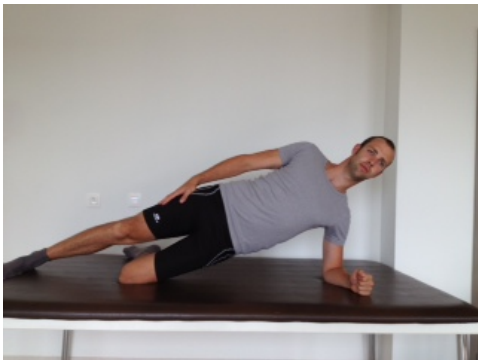
- Side bridging (zowel linker- als rechterkant) = aanspannen diepe buikspieren, zitvlak zijwaarts omhoog heffen en terug neerzetten.



- Als de vorige oefening te moeilijk is, mag je het bovenste been strekken voor extra steun (zowel linker- als rechterkant trainen).



- Side bridging met heffen van de arm. Let op je houding! (zowel linker- als rechterkant trainen)

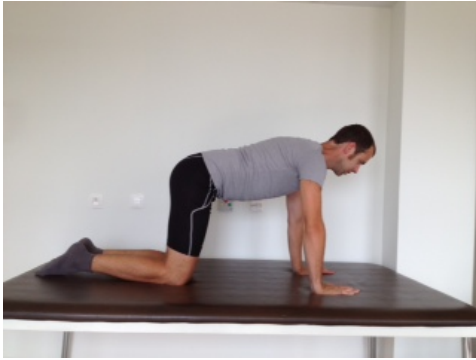


- Side bridging met heffen van de arm en strekken van het been. Let op je houding! (zowel linker- als rechterkant trainen)

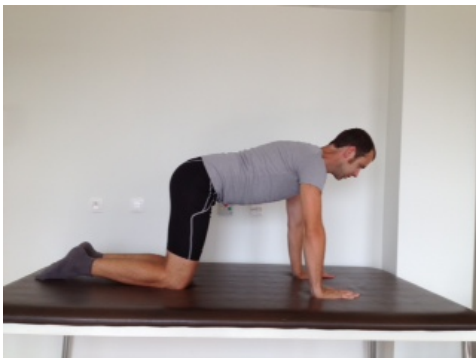


## Kruiphouding

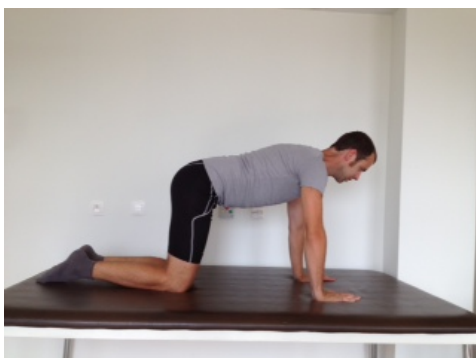
- Aanspannen diepe buikspieren, uitstrekken linkerarm, 3 seconden aanhouden en terug op de mat zetten zonder de spanning ter hoogte van de buikspieren los te laten (hetzelfde met rechterarm).



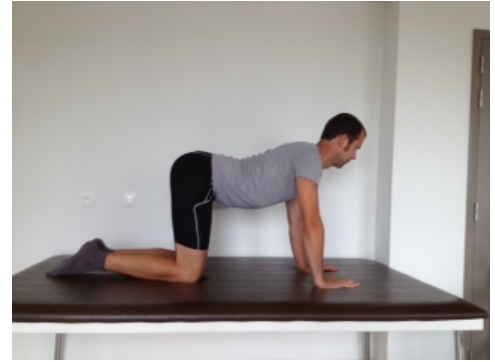
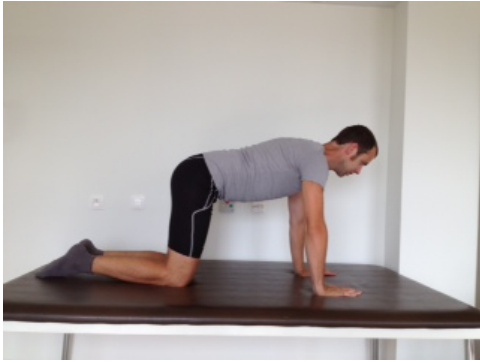
- Aanspannen diepe buikspieren, uitstrekken linkerbeen, 3 seconden aanhouden en terug op mat zetten zonder de spanning ter hoogte van de buikspieren los te laten (hetzelfde met rechterbeen).



- Aanspannen diepe buikspieren, linkerarm en rechterbeen uitstrekken, 3 seconden aanhouden en terug op mat neerzetten zonder de spanning ter hoogte van de buikspieren los te laten (hetzelfde met rechterarm en linkerbeen).



- Holle en bolle rug maken.



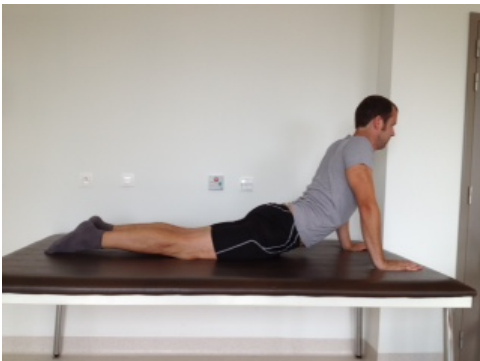
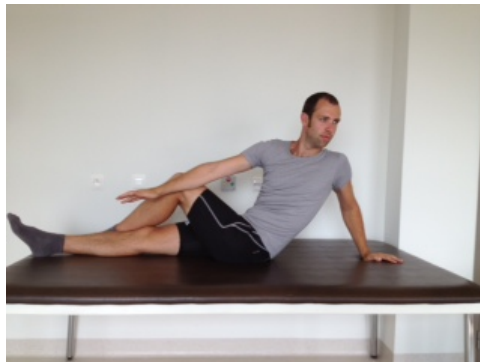
- Pomphouding, 5 seconden aanhouden (let op je houding!).





## Stretching

Voer de verschillende oefeningen 5 keer uit, telkens gedurende 5 seconden aanhouden.



# Tot slot

Hebt u bij deze oefeningen vragen of ondervindt u problemen, neem dan zeker contact op met de kinesitherapeuten tijdens de openingsuren op het nummer 014 40 63 41 of via mail: [secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be](mailto:secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be) Vermeld als onderwerp in je mail "RUG".

Veel succes!  
Het rugschoolteam

# Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de kinesitherapeut.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## AZ Turnhout vzw

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](https://www.facebook.com/azturnhout)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout