



Infobrochure

Rugschool

Thuisoefeningen

Overzicht van de belangrijkste oefeningen om thuis te doen

In deze brochure vind je enkele belangrijke oefeningen terug die je ook in de rugschool geregeld gedaan hebt.

Het is de bedoeling om ook na het beëindigen van de rugschool deze oefeningen te blijven verder doen, indien mogelijk zelfs dagelijks!

Probeer de oefeningen rustig te doen, en zeker niet te forceren. Neem steeds je tijd als je aan de oefeningen begint. Als je pijn voelt tijdens een oefening, dan stop je beter. Probeer tijdens de oefeningen ook voortdurend goed door te ademen.

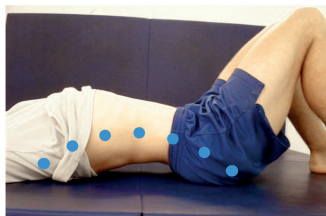
OEFENING 1:

traag van een bolle naar een holle rug bewegen



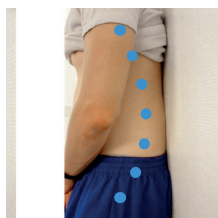
OEFENING 2:

de onderrug van de grond heffen en tegen de mat duwen



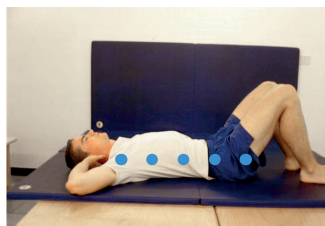
OEFENING 3:

rechtstaan tegen de muur en idem oefening 2



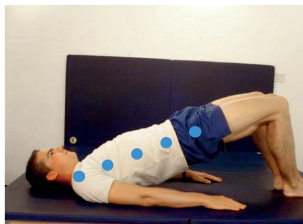
OEFENING 4:

schouders van de grond heffen met een bolle rug



OEFENING 5:

bekken en romp heffen van de grond en de positie enkele seconden aanhouden



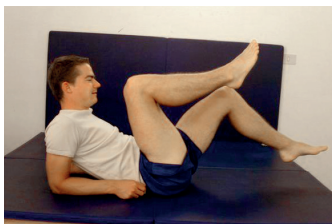
OEFENING 6:

de onderrug van de grond heffen en tegen de mat duwen



OEFENING 7:

fietsbeweging met de benen (voor/achterwaarts)



OEFENING 8:

rechterelleboog brengen naar linkerknie (+ omgekeerd)



OEFENING 9:

1 been gestrekt naar achteren brengen. Variatie door tegengestelde arm te heffen. De horizontale niet overschrijden.



Rekkingsoefeningen



Hamstrings



Rugspieren



Kuitspiers



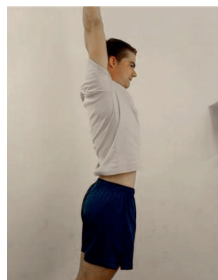
Borstspieren



Hamstrings



Bilspieren



Uitstrekken



Quadriiceps



Lage rug

Enkele tips voor een betere rugconditie

- Probeer zoveel mogelijk de rug in zijn normale krommingen te houden.
- Verander regelmatig van houding.
Lang rechtstaan en lang zitten zijn uit den boze!
- Vermijd overgewicht: let op je voeding en doe regelmatig aan lichaamsbeweging.
- Maak tijd om de grondoefeningen dagelijks te doen.
Op die manier zal je de kracht en lenigheid die je tijdens de rugschool verworven hebt, onderhouden.
- Doe geen dingen waarvan je weet dat je ze niet aankan.
Vraag indien nodig om hulp; met twee ben je twee maal zo sterk!
- Vermijd stress!

Contact

Dienst Fysiotherapie: 056/ 62 33 80

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Revalidatie
Publicatiedatum: Mei 2017
Doc: 6247

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