Oefeningen rugrevalidatie

MARIA MIDDELARES

PATIËNTENINFORMATIE

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 bewegingsbeperking 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:

- Steun vanuit een neutrale houding op ellebogen en voeten.

VARIANT:

- Met steun op de knieën.
- Met een opgeheven been.
- Met de ellebogen op de Flowin®.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale houding. Ga niet doorhangen.
- Adem rustig in en uit.
- Hou je hoofd in het verlengde van je lichaam.

OEFENING 2

UITVOERING:

- Strek 1 arm en het tegenovergestelde been uit.
- Hou deze positie even aan.

VARIANT:

- Met een gewichtje in de hand.
- Met een rekker rond de voet en in de tegenovergestelde hand.
- Dynamisch: elleboog en knie raken elkaar ter hoogte van de buik, dan opnieuw uitstrekken.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale houding.
- Zak niet af ter hoogte van je bekken of de schouder.
- Hou je nek in het verlengde van je lichaam.

OEFENING 3

UITVOERING:

- Hef 1 been omhoog tot een positie van 90° in de heup en 90° in de knie.
- Hou die positie aan en hef nadien je 2de been in dezelfde positie.
- Tik met 1 been de mat met de hiel en neem terug de startpositie aan.

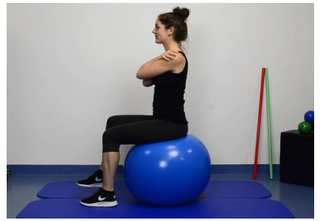
VARIANT:

- Met een gestrekt been.
- Met een voet op een balletje.
- Met een rekker rond de voet van het gestrekte been.
- Met armbewegingen bij.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale positie.
- Beweeg je bekken niet tijdens de uitvoering.

OEFENING 4



UITVOERING:

- Ga op de bal zitten en neem een neutrale houding aan.
- Hef 1 knie omhoog terwijl je de juiste houding blijft aanhouden.

VARIANT:

- Met een gestrekt been.
- Met een voet op een balletje.
- Met armbewegingen bij.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale positie.

OEFENING 5

UITVOERING:

- Zijlig met gebogen knieën en je heupen boven elkaar.
- Plaats je bovenste hand op de heup.
- Hef je bovenste knie zo hoog als je kan zonder dat je je bekken meedraait.

VARIANT:

- Met beide voeten opgeheven.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale positie en hou je bekken mooi recht.

OEFENING 6

UITVOERING:

- Rol de bal zo ver mogelijk naar voor en hou ondertussen een goede houding aan.

VARIANT:

- Met een opgeheven been.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale houding. Ga niet doorhangen.

OEFENING 7

UITVOERING:

- Start in zijlig, steun op je elleboog en je knieën.
- Hef je bekken omhoog terwijl je rug in een neutrale positie blijft.

VARIANT:

- Met een opgeheven been.
- Steunend op de voeten.
- Steunend met je elleboog op een bal.

AANDACHTSPUNT:

- Adem rustig in en uit.
- Hou je hoofd in het verlengde van je lichaam.

OEFENING 8

UITVOERING:

- Start in buiklig op de bal (met steun ter hoogte van buik en bekken, niet met de romp steunen).
- Steun met gespreide voeten op de grond.
- Hef je romp omhoog terwijl je rug in een neutrale positie blijft.

VARIANT:

- Met armbewegingen bij.

AANDACHTSPUNT:

- Adem rustig in en uit.
- Hou je hoofd in het verlengde van je lichaam.

OEFENING 9

UITVOERING:

- Hef je bekken op terwijl je voeten op de bal steunen (de beweging komt vanuit de been- en bilspieren, trek je rug niet hol).

VARIANT:

- Met gekruiste armen op de borst.
- Met armbewegingen bij.
- Met beenbewegingen bij.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale positie.

OEFENING 10

UITVOERING:

- Plaats je voeten op heupbreedte.
- Buig door je knieën terwijl je rug in de goede houding blijft (hou je hielen op de grond en laat je knieën niet voorbij je tenen komen. Strek eventueel je armen zodat je je evenwicht makkelijker kan houden).

VARIANT:

- Met rompbewegingen bij.
- Met een gewicht in je handen.
- Op een bosubal.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale houding.

OEFENING 11

UITVOERING:

- Zet een grote pas voorwaarts waarbij je een goede houding aanhoudt.
- Plaats je gewicht op je voorste been, de hiel van je achterste voet komt los en je knieën zijn allebei gebogen.

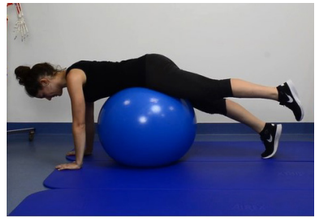
VARIANT:

- Met rompbewegingen bij.
- Op een bosubal.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale houding.

OEFENING 12



UITVOERING:

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

VARIANT:

- Met een gewichtje aan je enkel.

AANDACHTSPUNT:

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

OEFENING 13

UITVOERING:

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten op heupbreedte.
- Hef je bekken omhoog en steun enkel op je voeten en je schouders.

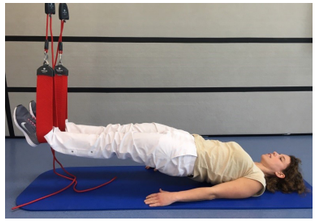
VARIANT:

- Met armbewegingen bij.
- Met 1 opgeheven hiel.
- Met 1 gestrekt been.
- Met gekruiste armen op de borst.

AANDACHTSPUNT:

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

OEFENING 14



UITVOERING:

- Plaats je benen in de touwen ter hoogte van de voeten.
- Kantel je bekken naar achter en hef het omhoog.
- Hou deze positie een aantal tellen aan.

VARIANT:

- Met de touwen ter hoogte van je knieën.
- Met 1 been stabiel terwijl je het andere been zijwaarts beweegt.
- Met armbewegingen bij.
- Met armbewegingen bij terwijl je een gewichtsballetje in je handen houdt.
- Beweeg 1 knie naar je toe.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je bekken evenwijdig met de grond.

OEFENING 15

UITVOERING:

- Steun op je voorarmen in de touwen (handen niet kruisen).
- Verplaats je gewicht naar voor en ga op de tenen staan terwijl je rug in een neutrale houding blijft.

VARIANT:

- Steunend op je knieën.
- Strek 1 been en hef het op.
- Met armbewegingen bij.

AANDACHTSPUNT:

- Laat je rug niet doorhangen.
- Span je buikspieren goed op.

OEFENING 16

UITVOERING:

- Neem een touw in elke hand.
- Doe een voorwaartse uitvalspas met beide armen naar voor.
- Beweeg je armen om de beurt zijwaarts.

VARIANT:

- Met beide voeten op een dik blauw matje of bosubal.
- Met beide voeten op een lijn achter elkaar.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je knie en romp naar voor gericht, roteer niet mee met je romp tijdens de armbewegingen.
- Laat je niet naar achter duwen door de touwen.

OEFENING 17

UITVOERING:

- Neem 1 touw aan de onderzijde van het toestel vast met beide handen.
- Voer een squatbeweging uit.

VARIANT:

- Asymmetrisch: neem het touw met 1 hand vast.
- Met een dik blauw matje onder je voeten.
- Met een bosubal onder je voeten.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale positie.
- Ga met je knieën niet voorbij je tenen.

OEFENING 18

UITVOERING:

- Neem de squathouding aan.
- Hou de elastiek in beide handen.
- Beweeg je armen achterwaarts.

VARIANT:

- Beweeg je armen één voor één naar achter.
- Beweeg je gestrekte armen opwaarts.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale positie.

OEFENING 19

UITVOERING:

- Neem de squathouding met lichtgebogen knieën aan.
- Neem de elastiek in beide handen.
- Breng je ellebogen op schouderhoogte en beweeg ze naar achter.

VARIANT:

- Met instabiele ondergrond.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug in een neutrale positie.
- Laat je armen niet zakken.
- Hou je schouders laag (niet optrekken)

OEFENING 20

UITVOERING:

- Hou de elastiek in beide handen op navelhoogte.
- Stap ter plaatste.

VARIANT:

- Drijf het tempo op tot looppas.
- Drijf het tempo op en blijf na 5 stappen stilstaan op 1 been.

AANDACHTSPUNT:

- Laat de elastiek je romp niet richting sportraam draaien. Gebruik hiervoor je buikspieren.
- Laat de knie van je steunbeen niet naar binnen gaan.

OEFENING 21

UITVOERING:

- Kantel je bekken naar achter en hef beide benen omhoog.
- Neem de elastiek met beide handen vast.
- Hou je benen stil en trek de elastiek in de richting van je knieën.

VARIANT:

- Hou de elastiek met één hand vast en trek die in de richting van je tegenovergestelde knie.
- Hou één knie stil en strek de ander knie uit.

AANDACHTSPUNT:

- Hou je rug plat tegen de grond.

Notities

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

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

VOLG ONS OOK OP:

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares heeft 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 Middelares, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 24150 - mei 2022