

Behandeling

# Rugklachten oefentherapie

De fysiotherapeut biedt u een oefenprogramma die u kunt doen bij rugklachten.

U krijgt uitleg over hoe u zich kunt verplaatsen (transfers) bij rugklachten en u krijgt oefeningen. U mag alleen die oefeningen doen die u met uw fysiotherapeut doorgenomen heeft en die zijn aangekruist. Als u de oefeningen niet goed uitvoert dan kan dit nadelig werken. Met deze folder willen we u helpen zodat u de oefeningen thuis goed kunt uitvoeren.

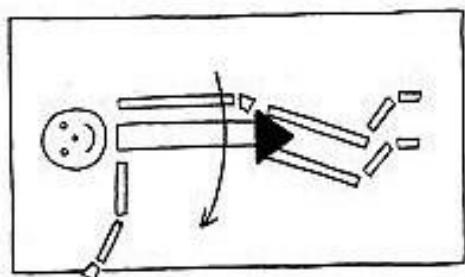
**(073) 553 61 55**

Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

## Oefeningen bij rugklachten

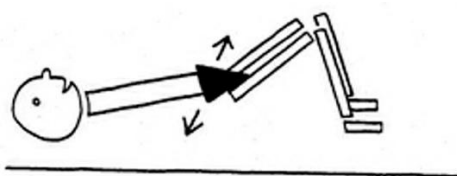
Hier vindt u alle belangrijke informatie

### Transfers voor mensen met rugklachten



#### **Draaien van rugligging naar zijligging**

- Zorg dat u recht ligt.
- Trek uw knieën 1 voor 1 op en druk ze tegen elkaar.
- De arm aan de kant waar u niet heen draait, drukt u als een spalk tegen uw lichaam aan.
- Met de arm aan de kant waar u heen draait, pakt u de bedrand of het hoofdeinde van het bed vast.
- U draait zich om tot zijligging door het bekken en de schoudergordel op hetzelfde moment te bewegen en de wervelkolom als 1 blok te laten omgaan.



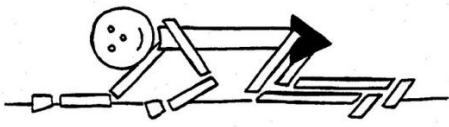
#### **Zijwaarts verplaatsen in bed**

*Liggen op uw zij*

- Trek uw knieën op.
- Verplaats uw bekken naar voor/achteren.
- Verplaats uw schouders.

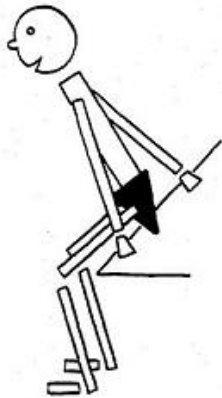
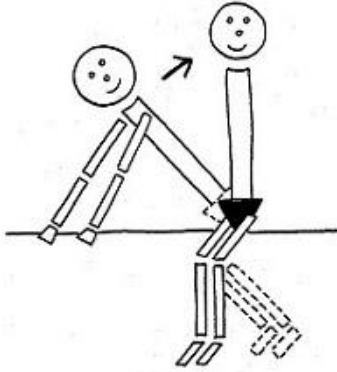
*Liggend op uw rug*

- Trek uw knieën 1 voor 1 op.
- Til uw bekken op en verplaats uw bekken een klein stukje. Uw handen kunnen hierbij helpen.
- Daarna uw schouders mee schuiven.



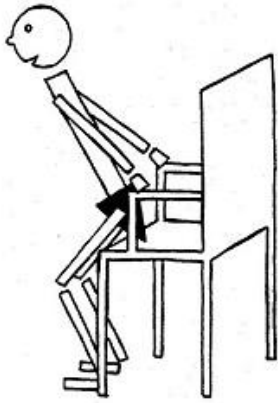
#### Tot zit komen vanuit rugligging

- Draai op de aangegeven wijze naar zijligging.
- Buig uw heupen en knieën 90° (benen optrekken).
- Houdt uw voeten en onderbenen buiten het bed, laat uw voeten nog niet laten zakken
- Plaats uw armen op het bed om mee af te zetten.
- Kom tot zit zonder de wervelkolom te bewegen (als een 'blokje').
- Op het moment dat de schouders omhoog komen, zakken uw voeten omlaag.



#### Vanuit zit gaan staan

- Zit met uw voeten op de grond.
- Plaats het sterkste been onder de stoel of het bed.
- Gebruik uw handen om mee af te zetten.
- Kom vooral vanuit de benen tot staan.
- Uw rug blijft gestrekt en buigt wat naar voren.



#### Gaan zitten

- Kies een stoel met leuning.
- Ga met uw benen tegen de zitting aan staan.
- Zak door uw heupen en knieën en pak de leuning vast.
- Uw rug blijft gestrekt en buigt wat naar voren.
- Als u zit plaatst u het bekken goed achter in de stoel.
- Als de rugleuning het strekken van uw rug niet voldoende steunt, plaats dan een steuntje in uw rug.

## Oefeningen voor mensen met rugklachten

### Toelichting bij het oefenschema

Dit oefenprogramma heeft 3 soorten oefeningen:

- **O = ONTSPANNING** Oefeningen die de rug ontspannen door rustig bewegen.
- **R = REKKEN** Oefeningen waarbij de spieren gerekt worden.
- **K = KRACHT** Oefeningen waarbij de kracht van de spieren getraind wordt.

Type O- en R-oefeningen gebruiken we als 'warming-up', als 'cooling-down' en om tussen zware oefeningen in even wat te rusten.

### De O-oefeningen

Voor de O-oefeningen geldt:

- Voer de oefening rustig uit.
- Geen kracht zetten.
- Zorg ervoor dat de oefening geen pijn gaat doen.

### De R-oefeningen

Voor de R-oefeningen geldt:

- Zorg ervoor dat u niet veert tijdens de oefeningen.
- Breng de spier rustig op rek en houd deze rek ongeveer 10 seconden aan.
- Doe elke oefening afwisselend links en rechts.
- Herhaal de oefening 3 keer per spier.
- Adem normaal door tijdens het oefenen.
- Zorg ervoor dat de oefening geen pijn gaat doen in uw rug.

Rekken helpt de spieren beter te doorbloeden en te ontspannen, waardoor u minder snel spierpijn of blessures zult oplopen.

# De K-oefeningen

Voor de K-oefeningen geldt:

- Er moet een moe gevoel ontstaan in de te trainen spieren.
- De oefeningen kunnen met of zonder bewegingen worden uitgevoerd.
- Eindig uw oefensessie liever niet met een krachtoefening.

*Zonder beweging*

- Til uw been, arm of hoofd op, zoals dit in de oefening wordt aangegeven.
- Houd dit het aantal aangegeven seconden vol.
- Leg uw been, arm of hoofd weer rustig neer.
- Doe de aangegeven hoeveelheid herhalingen zonder pauze ertussen.

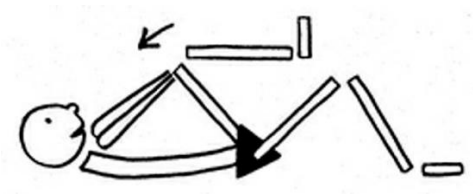
*Met beweging*

- Til uw been, arm of hoofd op, zoals dit in de oefening wordt aangegeven.
- Maak hiermee ritmisch kleine of grotere bewegingen, bijvoorbeeld op geleide van muziek.
- Zorg hierbij steeds dat uw rug niet beweegt!
- Na iedere 8 of 16 bewegingen legt u uw been, arm of hoofd even neer.

## Belangrijk

Doe alleen die oefeningen die u met uw fysiotherapeut doorgenomen heeft en die zijn aangekruist. Het onjuist uitvoeren van oefeningen kan nadelig werken. Doe de oefeningen 3 keer per dag.

## Oefeningen



*Oefening 1*

### **O-oefening**

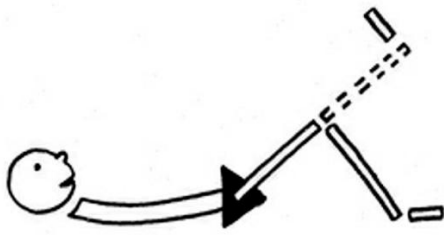
- Met de handen helpen tot de pijngrens.
- Doe de oefening afwisselend links en rechts ..... keer.



*Oefening 2*

### **O-oefening**

- Rustig tempo.
- Bekken kantelen, niet heffen.
- Geen pijn uitlokken.
- Doe de oefening ongeveer ..... seconden.



Oefening 3

#### K-R oefening

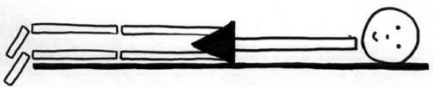
- Druk uw rug eerst licht in de mat.
- Strek voorzichtig uw been.
- Til uw been omhoog (heffen) tot de pijngrens.
- Lichte rek is toegestaan, schietende pijn niet.
- Doe de oefening ongeveer ..... seconden.



Oefening 4

#### O-oefening

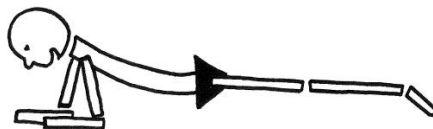
- Maak een kleine beweging in een redelijk tempo.
- Knieën tegen elkaar.
- Uw bekken gaat maar iets mee.
- Doe de oefening ongeveer ..... seconden.



Oefening 5

#### O-oefening

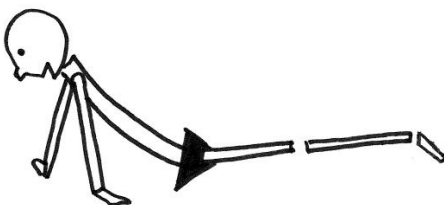
- Ga op uw buik liggen met uw armen langs uw lichaam en uw hoofd opzij gedraaid.
  - Ontspan volledig.
  - Doe de oefening .... minuten.
- NB: Pijn in uw rug is hierbij geen belemmering. Krijgt u meer pijn in uw been, leg dan een kussentje onder uw buik.



Oefening 6

#### O-oefening

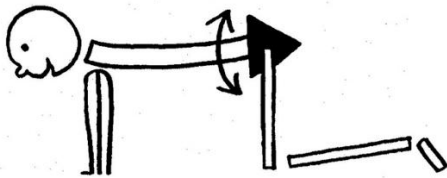
- Begin liggend op uw buik.
  - Steun op uw ellebogen.
  - Laat uw rug hangen als een 'hangmat'.
  - Herhaal de oefening ... keer voor ... seconden/minuten.
- NB: Laat uw rug minder hoog hangen als u last krijgt van pijn in het been.



Oefening 7

#### O-oefening

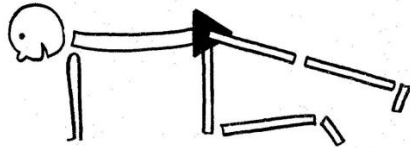
- Begin liggend op uw buik.
- Druk uw hoofd/schouders/bovenrug op vanuit de armen.
- Laat uw rug als een 'hangmat' hangen.
- Doe dit iets lager als u last krijgt van extra pijn in uw been.
- Herhaal de beweging ... keer voor ... seconden/minuten.



Oefening 8

#### O-oefening

- Kantel uw bekken ... keer.
- Doe dit in een rustig tempo.
- Wissel dit af met 'kwispelen'.
- Herhaal deze beweging ... seconden.



Oefening 9

#### K-oefening

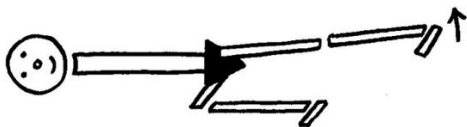
- Houd uw bekken horizontaal.
- Strek uw been net boven de grond.
- Doe dit ... seconden met uw linkerbeen en ... seconden met uw rechterbeen.



Oefening 10

#### K-oefening

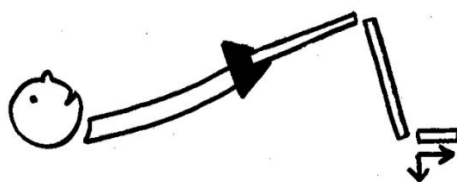
- Duw uw hielen in de grond en trek uw buik in.
- Til uw hoofd en schouders op.
- Kom niet verder omhoog dan tot en met de schouderbladen.
- Blijf doorademen.
- Deze oefening mag geen pijn doen, het mag geen pijn uitlokken in uw rug.
- Maak ook kleine diagonale bewegingen naar links en rechts.
- Herhaal deze oefening ... keer voor ... seconden.



Oefening 11

#### K-oefening

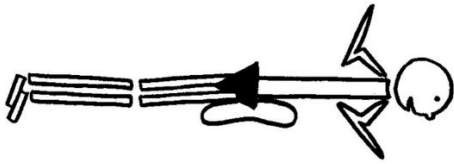
- Ga in een goede zijligging liggen: houd uw rug recht en uw onderste been gebogen.
- Leg uw bovenste been in het verlengde van uw romp.
- Strek uw been en beweeg uw been omhoog.
- Rol niet naar achteren.
- Herhaal deze oefening ... keer voor ... seconden.



Oefening 12

#### K-oefening

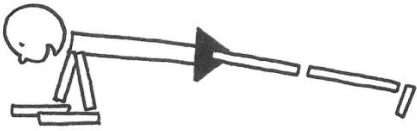
- Til uw bekken omhoog.
- Strek uw been rustig uit.
- Houd uw bekken daarbij horizontaal.
- Wissel uw linker- en rechterbeen met elkaar af.
- Herhaal dit ... keer voor ... seconden.



Oefening 13

**K-oefening**

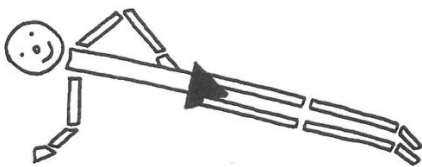
- Ga op uw buik liggen, eventueel op een kussen.
- Til uw rug, armen en benen van de grond
- Beweeg de schouderbladen naar elkaar toe.
- Blijf naar de grond kijken.
- Herhaal de oefening ... keer voor ... seconden.



Oefening 14

K-oefening

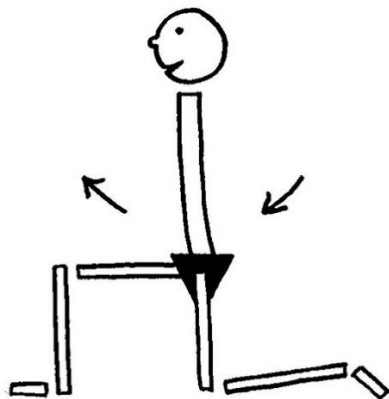
- 'Halve plank'.
- Steun op uw onderarmen en voeten.
- Houd uw rug gestrekt en stabiel.
- Houd deze houding ... seconden vast.



Oefening 15

**K-oefening**

- 'Zijwaartse halve plank'.
- Steun op uw onderarm en enkel/voet.
- Houd uw rug gestrekt en stabiel
- Houd deze houding ... keer vast voor ... seconden.



Oefening 16

**K-oefening**

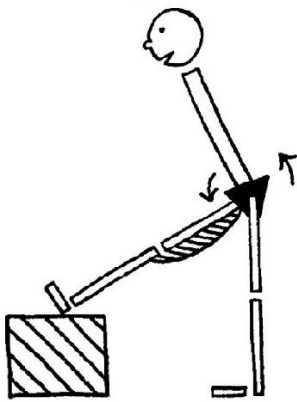
- Sta en maak een grote stap naar voren.
- Zak rustig naar knie-hielstand.
- Houd de lage rug gestrekt.
- Ga weer staan en steun hierbij vooral op uw voorste been.
- Doe deze oefening ... keer.



Oefening 17

#### K-oefening

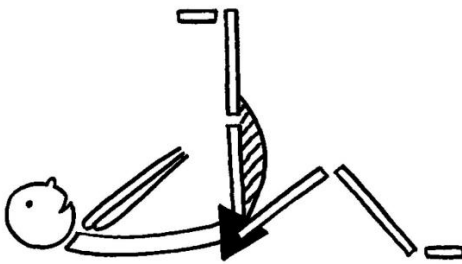
- Voer de oefening rustig uit.
- Strek uw rug.
- Steun op heel uw voeten met de hakken op de grond.
- Houd uw lichaam niet kaarsrecht, maar duw uw billen iets naar achteren met uw heupen iets gebogen.
- Maak uw rug niet bol.
- Herhaal deze oefening ... keer.



Oefening 18

#### R-oefening

- Achter bovenbeenspier.
- Houd uw rug hol.

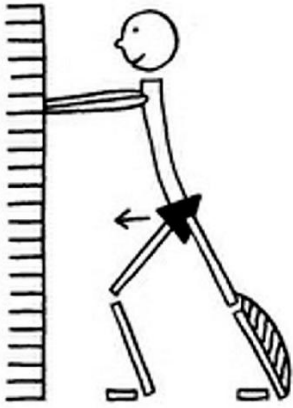


Oefening 19

#### R-oefening

- Achter bovenbeenspier.
- Gebruik eventueel een handdoek.

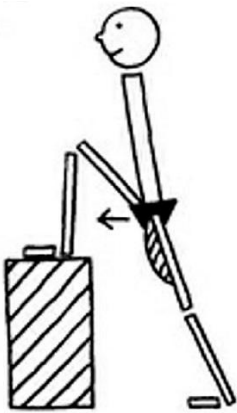




**R-oefening**

- Strek uw kuit.
- Houd uw rug gestrekt en stabiel.
- Houd deze houding vol.

Oefening 20



**R-oefening**

- Heup buigspier.

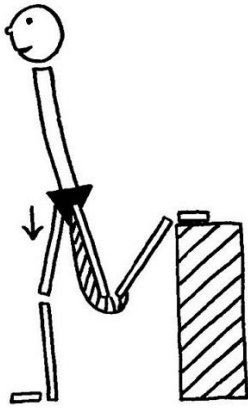
Oefening 21



**R-oefening**

- Knie strekspier.

Oefening 22



- Knie strekspier.

Oefening 23

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

## Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Code PMD-020