

Oefeningen lage rug bij lumbago of hernia

Op de polikliniek neurologie is bij u de diagnose lumbago (pijn in de onderrug) of hernia vastgesteld. In deze patiënteninformatie vindt u instructies en speciale oefeningen die het herstel van lage rugklachten kunnen bevorderen. U kunt deze oefeningen in de acute fase van de rugklachten uitvoeren, maar ook ter preventie van nieuwe klachten.

Instructies

- Voer de oefeningen rustig uit. Let erop dat u ook rustig door blijft ademen. Het heeft geen zin krampachtig, 'gejaagd' of even snel tussen door te oefenen.
- Het is belangrijk dat u de oefeningen goed en bewust uitvoert. Concentreer u op de bewegingen en uw ademhaling.
- Het is niet de bedoeling dat u door de oefeningen meer pijn krijgt. Als er wel pijn ontstaat wanneer u de oefeningen uitvoert, is het raadzaam minder vaak en minder intens te oefenen. Blijft de pijn of neemt deze toe? Raadpleeg dan de arts.

- In het begin zijn de oefeningen misschien lastig of moeilijk. Wanneer u volhoudt, merkt u dat u sterker wordt en dat het oefenen makkelijker gaat.
- Blijf ook na het doen van de oefeningen zoveel mogelijk uw houding corrigeren. Als u eenmaal geen pijn meer heeft, dan is een goede houding belangrijk om herhaling van klachten te voorkomen. Bovendien is het belangrijk dat u in beweging blijft.

Leefadviezen

- Wissel staan, lopen, liggen en zitten met regelmaat af.
- Vermijd langdurige houdingen en vermijd bewegingen waarbij je moet bukken of tillen.
- Houd goed uw eigen pijngrens in acht.

Contact opnemen met de arts

Neem contact op met de arts wanneer u een of meer onderstaande symptomen ervaart:

- Ondraaglijke pijn ondanks eerder gegeven adviezen.
- Plotseling minder kracht in een been.
- Problemen met plassen, plotseling niet meer kunnen plassen of plas niet meer kunnen ophouden.

De oefeningen

Voer de oefeningen rustig uit en probeer een beweging in minstens drie seconden uit te voeren.

Oefening 1

Ga liggen op uw rug, de knieën opgetrokken maar de voeten op de grond, tegen elkaar aan. Uw armen liggen naast de romp op de grond. Houd uw knieën bij elkaar en laat ze naar links en rechts zakken. U kunt ook tegelijk uw hoofd de andere kant op draaien. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie. Doe dit ook de andere kant op.

Herhalingen: 5 per kant



Oefening 2

Ga liggen op de rug en buig uw knieën. Beweeg een voor een uw benen naar de borst. Houd uw benen ongeveer vijf seconden vast en zet uw voeten weer neer op het oefenmatje.

Herhalingen: 5



Oefening 3

Ga liggen op de rug, houd de benen gestrekt. Leg uw handen op de heup en maak eerst het ene en dan het andere been langer.

Herhalingen: 5 per been



Oefening 4

Ga liggen op de rug, houd uw benen gebogen en zet beide voeten plat op het oefenmatje. Duw de onderrug tegen het oefenmatje (bekken achteroverkantelen) en til uw billen op. Kantel het bekken achterover zodat het zitvlak loskomt van de onderlaag. Til vervolgens het bekken omhoog zodat 'een brug' ontstaat. Rol daarna weer wervel voor wervel af tot de rug weer helemaal op de grond ligt.

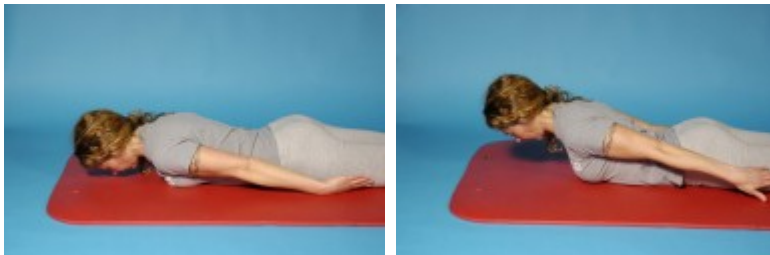
Herhalingen: 5



Oefening 5

Ga liggen op de buik. Til het hoofd en de schouders op en houd dit boven even vast. U hoeft niet ver van de grond te komen.

Herhalingen: 5



Oefening 6

Rug hol en bol maken: ga zitten in de kruiphouding, hierbij steunt u op uw handen en knieën. De rug is recht. Maak vervolgens uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt. Maak vervolgens de rug hol en til daarbij uw hoofd op.

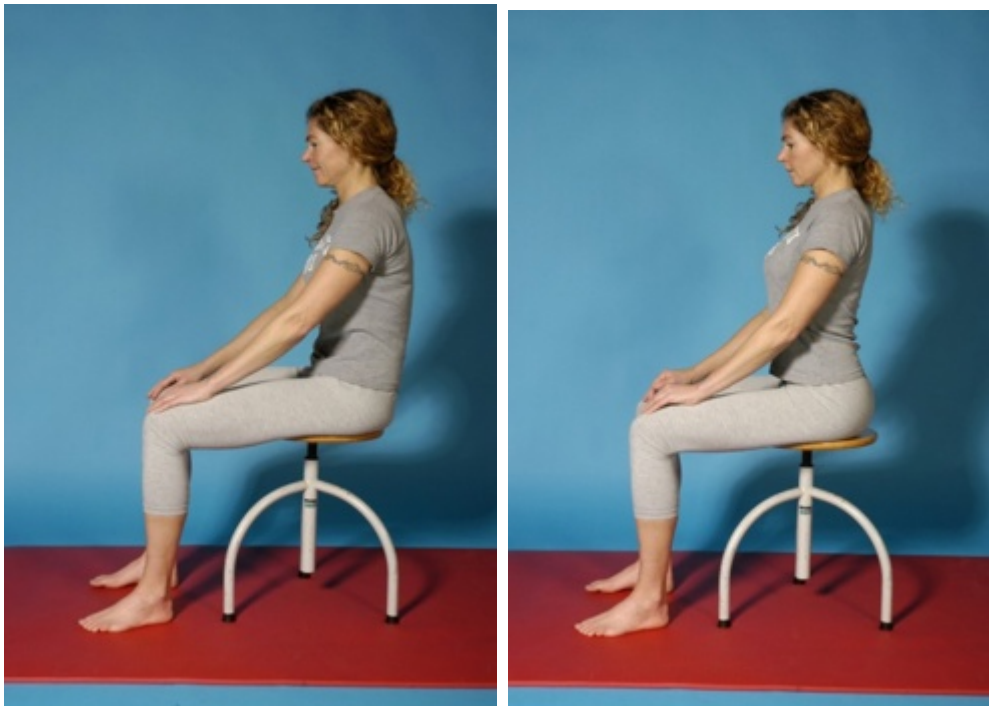
Herhalingen: 5



Oefening 7

Ga rechtop op een kruk of stoel zitten. Kantel uw bekken naar voren en naar achter.

Herhalingen: 5





Oefening 8

Ga staan met uw benen in de spreidstand. Verdeel uw gewicht gelijk over twee benen. Beweeg uw bekken van links naar rechts. En vervolgens van voor naar achter.

Herhalingen: 5



Bron: Kenniscentrum Arbeid en Klachten Bewegingsapparaat

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

210712022023