

# Ochtendroutine voor Mensen met Rugklachten

Deze ochtendroutine is speciaal gemaakt voor mensen met rugklachten. De oefeningen verbeteren de bloedcirculatie, mobiliteit en verminderen pijn, gevolgd door oefeningen die de core en lage rug versterken. Het is aan te raden om de oefeningen dagelijks uit te voeren en je te beperken bij de losmakende oefeningen als er te veel pijn is.

Lage rugpijn komt vaak voor en heeft een grote impact op je dagelijks leven. Het kan je mobiliteit beperken en chronische pijn veroorzaken, wat je levenskwaliteit vermindert. Gelukkig kunnen eenvoudige technieken zoals manipulatie, mobilisatie en versterkende oefeningen thuis al een groot verschil maken.

Onderzoek toont aan dat oefentherapie, zoals stretchen en versterken, effectief is bij het verminderen van pijn en het verbeteren van de functionaliteit bij chronische lage rugpijn. Door deze oefeningen dagelijks te doen, kun je niet alleen herstellen, maar ook toekomstige rugproblemen voorkomen.

Begin je dag met deze oefeningen en merk het verschil. Blijf gemotiveerd, blijf bewegen, en ontdek hoe je rugklachten kunt beheersen en je leven kunt verbeteren!



# DORP 31

KINESITHERAPIE & REVALIDATIE

## Losmakende oefeningen

### Knieën naar Borst

Lig plat op je rug en trek één knie naar je borst, houd deze positie vast voor 5 seconden en wissel dan van been.

**Aantal herhalingen: 20 keer per been**



### Beide Knieën naar Borst

Lig plat op je rug en trek beide knieën naar je borst, houd deze positie vast voor 5 seconden vooraleer je lost.

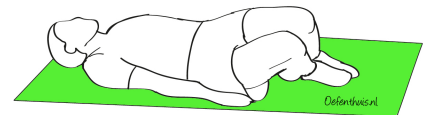
**Aantal herhalingen: 20 keer met beide benen**



### Beide Knieën Uitvallen

Lig plat op je rug en laat beide knieën rustig uitvallen naar één zijde. houd deze positie aan voor 5 seconden en wissel dan van zijde.

**Aantal herhalingen: 20 keer met beide knieën en 20 keer met 1 zijde**



### Kat-Koe Stretch

Begin op handen en knieën. Wissel tussen het bollen (kat) en het hol maken (koe) van de rug. Adem diep in bij het bollen en uit bij het hol maken.

**Aantal herhalingen: 20 keer**





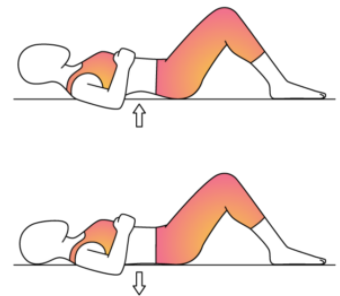
# DORP 31

KINESITHERAPIE & REVALIDATIE

## Bekkenkantelingen

Lig plat op je rug met je knieën gebogen en voeten plat op de grond. Kantel je bekken door je onderrug plat op de grond te drukken en daarna weer te ontspannen.

**Aantal herhalingen: 20 keer**



## Child's Pose

Kniel neer en strek je armen voor je uit terwijl je je hoofd richting de grond brengt.

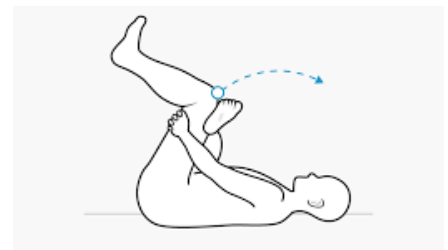
**Aantal herhalingen: Houd deze positie 30 seconden vast en herhaal indien gewenst.**



## Piriformis Stretch

Ga op je rug liggen en kruis je rechterenkel over je linkerknie. Trek vervolgens je linkerknie naar je borst.

**Aantal herhalingen: 20-30 seconden per kant**





# DORP 31

KINESITHERAPIE & REVALIDATIE

## Krachttoefeningen

### Plank

Ga op je ellebogen en tenen staan, houd je lichaam recht.

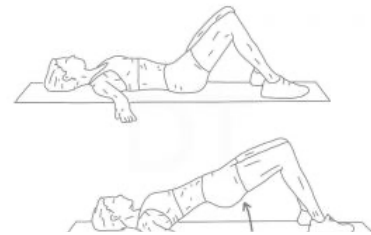
**Aantal herhalingen: 20-30 seconden, bouw op naar 1 minuut**



### Brug

Lig op je rug met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Til je heupen omhoog zodat je lichaam een rechte lijn vormt van je schouders tot je knieën.

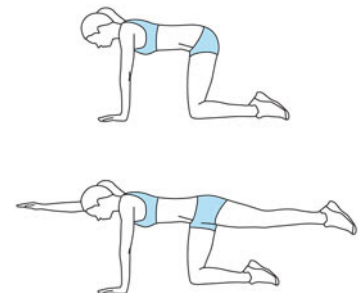
**Aantal herhalingen: 10-15 keer**



### Bird-Dog

Begin op handen en knieën. Strek tegelijkertijd je rechterarm en linkerbeen uit, houd je rug recht.

**Aantal herhalingen: 10 keer per kant**





# DORP 31

KINESITHERAPIE & REVALIDATIE