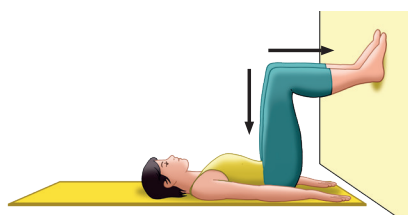
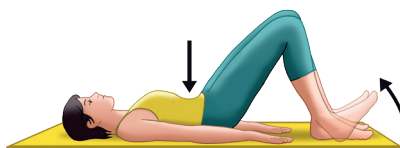


OEFENINGEN OM DE LUMBALE WERVELKOLOM TE TRAINEN



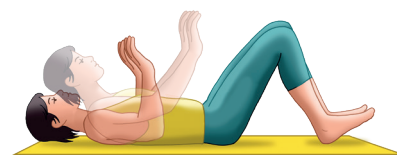
1 LOSMAKEN

Duw uw voeten met een lichte druk tegen de muur en duw uw wervelkolom tegen de grond, ontspan daarna weer.



2 CONTRACTIE VAN DE ONDERRUG IN RUGLIG

Strek uw voeten, duw uw hielen in de grond, span uw buik- en bilspieren aan en duw uw lumbale wervelkolom tegen de grond.



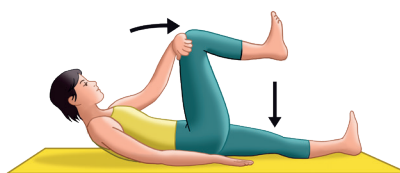
3 IN RUGLIG

Hef het hoofd en de schouders en hef vervolgens lichtjes de armen en duw ze tegen een ingebeelde weerstand.



4 CONTRACTIE VAN DE ONDERRUG IN RUGLIG

Raak het linkerbeen aan met uw rechterhand en houd gedurende 5-10 seconden aan, herhaal de oefening vervolgens met het andere been en de andere hand.



5 IN RUGLIG

Duw uw linkerarm en uw rechterbeen tegen de grond, duw met uw rechterhand tegen uw linkerbeen en verwissel vervolgens van kant.



6 IN RUGLIG

Hef de billen en de wervelkolom op, en span uw buik- en bilspieren aan.



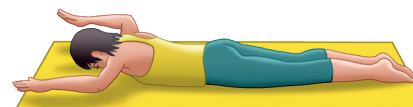
7 IN RUGLIG

Sla beide handen rond uw knieën en trek die vervolgens naar uw borst, strek vervolgens uw armen en duw uw knieën tegen uw handen, terwijl u weerstand biedt.



8 CONTRACTIE VAN DE ONDERRUG IN BUIKLIG

Leg een kussen onder uw buik, duw uw hielen naar buiten en hef uw hoofd een beetje op.



9 IN BUIKLIG

Hef uw armen in de vorm van een U en duw uw schouderbladen in de richting van uw wervelkolom.



10 IN BUIKLIG

Hef uw armen en bovenlichaam een beetje op en schommel lichtjes van de ene kant naar de andere.



11 OP HANDEN EN VOETEN

Strek afwisselend een been en de tegenovergestelde arm horizontaal.



12 OP HANDEN EN VOETEN

Maak uw rug afwisselend hol en bol.



Algemene aanbevelingen

- Doe de oefeningen elke dag gedurende 5 - 30 minuten
- De oefeningen mogen geen pijn doen
- Herhaal de oefeningen 2-3 keer, met een pauze tussen de oefeningen
- Contractieoefeningen gedurende 5 - 10 seconden
- Let erop dat u regelmatig blijft ademen
- Vermijd hevige bewegingen met lichaamsdelen waaraan u een blessure heeft gehad

Voor meer informatie:



changepain.be

AANBEVELINGEN VOOR HET DAGELIJKSE LEVEN



✗ VERKEERD



✓ GOED



● ACTIVITEIT IN ZITTENDE HOUDING

Stel de rugleuning dusdanig af dat uw rug 15–20 cm boven de zitting ondersteund wordt; verander vaak van zithouding of onderbreek de houding.

✗ VERKEERD



✓ GOED



● ACTIVITEIT IN RECHTOPSTAANDE HOUDING

Houd uw lichaam zo rechtop als mogelijk.

✗ VERKEERD



✓ GOED



● LASTEN OPHEFFEN EN DRAGEN

Ga door uw knieën en hef de last op met een rechte rug.

✗ VERKEERD



✓ GOED



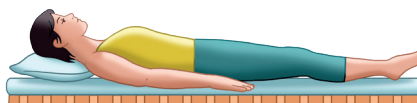
● HUISHOUELIJK WERK

Vermijd indien mogelijk om lang in een gebogen houding te werken.

✗ VERKEERD



✓ GOED



● NEERLIGGEN

Slaap indien mogelijk op een harde lattenbodem met een zachte matras, zodat uw lichaam overal gelijkmatig wordt ondersteund; vermijd te grote of te dikke hoofdkussens die uw bovenlichaam sterk optillen.

Overhandigd door: