

# Buik en Rug oefeningen

## Lage rugklachten als gevolg van een SI-blokkade

Oefenprogramma gericht op de lage rugklachten als gevolg van een verminderde beweeglijkheid in het SI-gewricht. Het sacro-iliacaal gewricht (SI-gewricht) bevindt zich tussen het heiligbeen en de darmbeenderen.

Als gevolg daarvan kan lage rugpijn optreden (meestal optredend aan één zijde, tot half over de bil). Andere klachten kunnen zijn: veel pijn bij lang liggen of zitten, scherpe pijn in de onderbuik of lies en een diffuse pijnuitstraling, bijvoorbeeld naar het dijbeen en/of de buitenkant van de enkel. Het oefenprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure door de (para)medicus.

### Het oefenprogramma :

Oefening 1,2,3,4,5,6 en 11 **mobiliseren het SI-gewricht**, m.a.w. "maken het gewricht los."

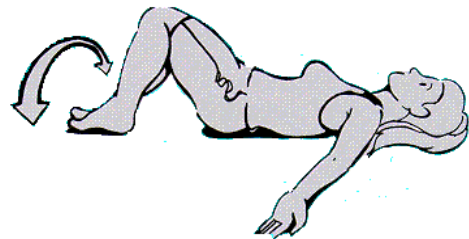
Oefening 7,8,9 **versterken de spieren** rondom.

Daarnaast is veel gedoseerd bewegen is van groot belang. Maak zo mogelijk een korte pittige wandeling. Wanneer u stilstaat, zorg er dan te allen tijde voor u uw gewicht over beide benen verdeeld.

#### Oefening 1

**Uitgangshouding :** Rug lig met gebogen benen, voeten op de grond. Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte, handpalmen naar het plafond.

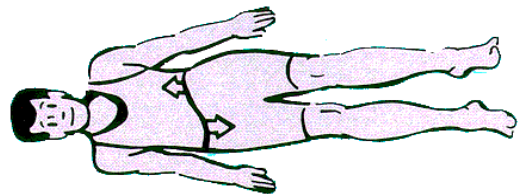
**Uitvoering:** Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts. Houd daarbij de voeten op de grond en de knieën tegen elkaar.



#### Oefening 2

**Uitgangshouding :** Rug lig, de benen gestrekt.

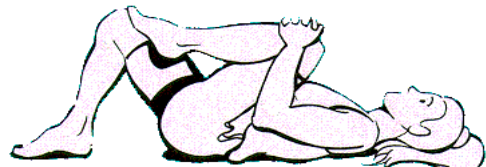
**Uitvoering:** Schuif om en om een gestrekt been weg vanuit de taille, in het verlengde van de benen. M.a.w. duw de benen één voor één van u a



#### Oefening 3

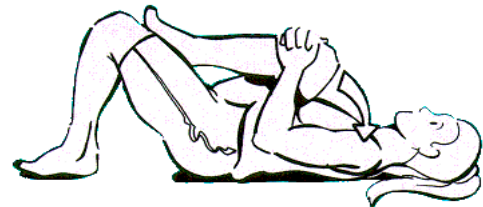
**Uitgangshouding :** Rug lig, met gebogen benen, voeten op de grond.

**Uitvoering:** Trek om en om een gebogen knie recht naar de borst op (sla de armen om het opgetrokken been heen). Laat het andere been in gebogen stand op de grond staan



#### Oefening 4

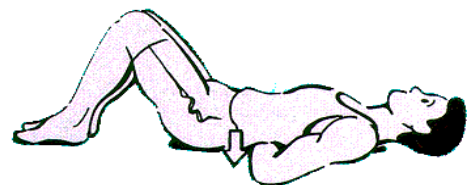
Gelijk oefening 3, maar nu het opgetrokken been schuin naar de schouder van de andere lichaamszijde brengen.



#### Oefening 5

**Uitgangshouding :** Rug lig met gebogen benen, voeten op de grond. Schuif beide handen tussen ondergrond en rugholte.

**Uitvoering:** Duw door het geven van druk met de onderrug, de handen tegen de grond. Daarna de onderrug iets hol trekken, zodat de handen vrij liggen

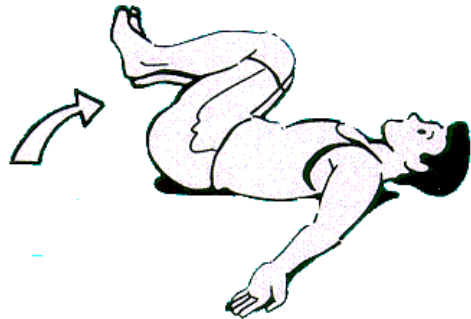


## Buik en Rug oefeningen

### Oefening 6

**Uitgangshouding :** Rug lig, gebogen benen, voeten op de grond.

**Uitvoering:** Beide knieën tegelijk naar de linkerschouder optrekken en weer gebogen op de grond zetten. Hetzelfde naar de rechter schouder herhalen. Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte, handpalmen naar het plafond



### Oefening 7

**Versterken van de rugspieren.**

**Uitgangshouding:** Ga op de buik liggen, de armen gestrekt voor u. Maak u zo lang mogelijk.

**Uitvoering :** Til uw linkerarm en rechterbeen tegelijkertijd op. Oefening herhalen met rechterarm en linkerbeen

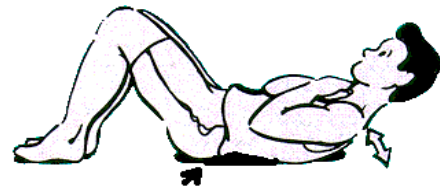


### Oefening 8

**Versterken van de rechte buikspieren.**

**Uitgangshouding:** Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond (voeten niet vastklemmen!). Leg een opgerolde handoek (zo dik als uw arm) in het holletje onder in uw rug. Bekken achterover kantelen (onderrug tegen de grond). Armen gekruist voor de borst.

**Uitvoering :** Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond net niet meer raken. Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.

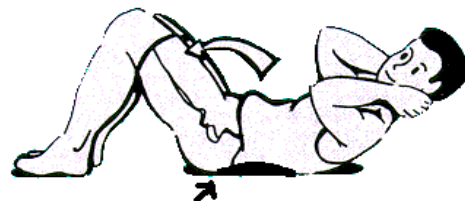


### Oefening 9

**Versterken an de schuine buikspieren.**

**Uitgangshouding:** Ga op de rug liggen, met gebogen benen, voeten op de grond (voeten niet vastklemmen!). Leg een opgerolde handoek (zo dik als uw arm) in het holletje onder in uw rug. Bekken achterover kantelen (onderrug tegen de grond). Armen achter het hoofd.

**Uitvoering:** Kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond net niet meer raken. Daarbij afwisselend met de rechter schouder richting linkerknie en met de linkerschouder richting rechterknie. Blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken.



### Oefening 11

**Uitvoering :** Loop op de hakken met gestrekte knieën.

