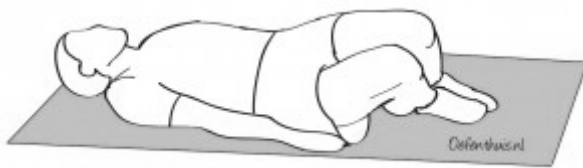


Ontspannings-/ mobiliserende oefeningen lage rug

Maak 3 series van 10 - 15 herhalingen (waarna telkens 15 seconden rust).
Dit geheel 1-2 x per dag herhalen.

Oefening 1



Doel: het mobiliseren van de lage rug.

1. Ruglig
2. Knieën buigen, tegen elkaar aan en voeten plat op de grond.
3. Beweeg de knieën zijwaarts naar de grond tot 45 graden (halverwege).
4. Hou aan elke kant de positie 2 tellen vast.

Aandachtspunten: beweeg niet zodanig ver naar de grond dat de gehele bil van de grond komt.

Oefening 2

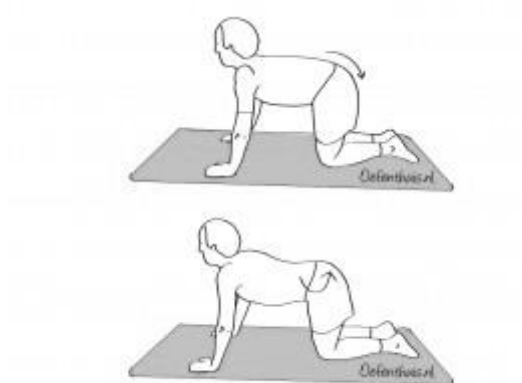


Doel: zijwaarts mobiliseren van de lendenwervels.

1. Ruglig
2. Knieën gestrekt houden.
3. Maak het ene been langer dan het andere, beweging vindt plaats vanuit het bekken en de lage rug.
4. Hou aan elke kant de positie 2 tellen vast.

Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiele bewegingen.

Oefening 3

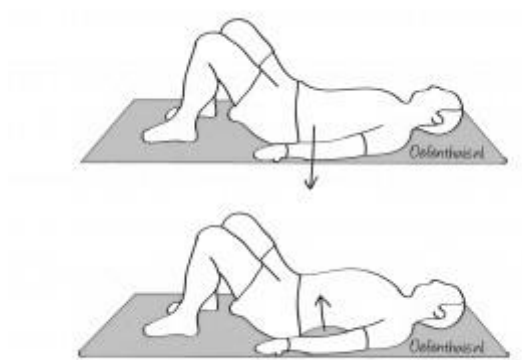


Doel: voor- en achterwaarts mobiliseren van de lendenwervels.

1. Kruipstand
2. Kantel het bekken achterover (onderrug bol maken).
3. Kantel het bekken voorover (onderrug hol maken).
4. Hou elke positie 2 tellen vast.

Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiele bewegingen en probeer alleen in de lage rug te bewegen.

Oefening 4

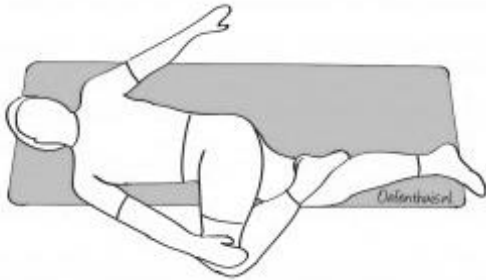


Doel: voor- en achterwaarts mobiliseren van de lendenwervels.

1. Ruglig
2. Kantel het bekken zodat de onderrug tegen de grond aandrukt.
3. Kantel het bekken zodat de onderrug van de grond af komt.
4. Voer de bewegingen afwisselend uit.
5. Hou elke positie 2 tellen vast.

Aandachtspunten: het gaat om kleine, subtiele bewegingen en probeer alleen in de lage rug te bewegen.

Oefening 5

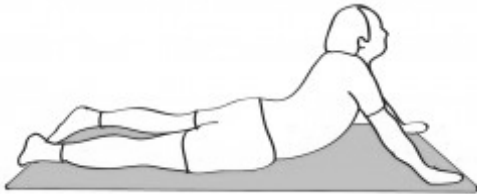


Doel: de draaiing in de wervels mobiliseren in lenden- en borstwervelkolom.

1. Ruglig
2. Buig de linker knie zo ver mogelijk en zet de voet plat op de grond.
3. Pak met de rechterhand de knie en beweeg de knie naar de grond.
4. Blijf met de linker schouder en arm op de grond.
5. Herhaal aan de andere zijde.
6. Hou aan elke kant de positie 5 tellen vast.

Aandachtspunten: het kan zijn dat er een 'knak' gevoeld en/of gehoord wordt in de wervelkolom. Dit is niet erg, zolang het pijnvrij gebeurt.

Oefening 6

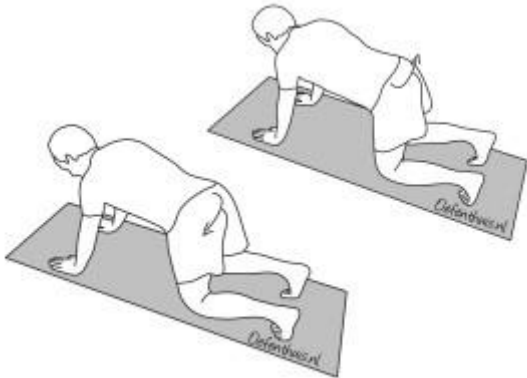


Doel: maximale strekking en ontspanning in de lage rug.

1. Buiklig
2. Plaats de handen iets breder dan schouderbreedte en iets voor het hoofd.
3. Strek de ellebogen.
4. Blijf met het bekken en benen op de grond.
5. Hou deze positie 5 tellen vast.

Aandachtspunten: trek de navel in en span de buikspieren aan voordat de rug hol gemaakt wordt anders is de belasting op de wervelkolom te groot.

Oefening 7



Doel: zijwaarts mobiliseren van de lendenwervels.

1. Kruipstand
2. Beweeg met de linker heup richting de linker schouder.
3. Breng de linker heup terug naar de beginpositie en herhaal stap 2 met de rechter zijde.

Aandachtspunten: beweeg alleen vanuit de lage rug en het bekken. Het gaat om kleine subtiele bewegingen.

Oefening 8



Doel: het mobiliseren van het SI-gewricht (heiligbeen met heupbeen), de lage rug en het heupgewricht.

1. Ruglig
2. Zet de knieën gebogen neer, de voeten plat op de ondergrond.
3. Beweeg de linker knie nu richting de borst zodat de linker voet van de grond komt.
4. Zet het linker been terug in de beginpositie.
5. Herhaal stap 3 met het rechter been.

Aandachtspunten: beweeg de knieën zo ver als mogelijk richting de borst en houdt de rest van het lichaam ontspannen.