Behandeling

Rugklachten oefentherapie

De fysiotherapeut biedt u een oefenprogramma die u kunt doen bij rugklachten.

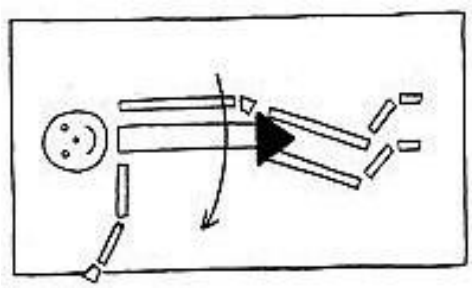
U krijgt uitleg over hoe u zich kunt verplaatsen (transfers) bij rugklachten en u krijgt oefeningen. U mag alleen die oefeningen doen die u met uw fysiotherapeut doorgenomen heeft en die zijn aangekruist. Als u de oefeningen niet goed uitvoert dan kan dit nadelig werken. Met deze folder willen we u helpen zodat u de oefeningen thuis goed kunt uitvoeren.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

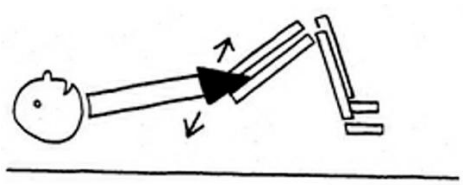
Oefeningen bij rugklachten

Hier vindt u alle belangrijke informatie

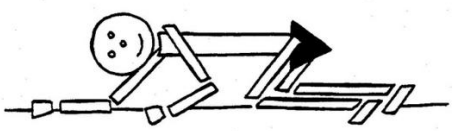
Transfers voor mensen met rugklachten



Draaien van rugligging naar zijligging
• Zorg dat u recht ligt.
• Trek uw knieën 1 voor 1 op en druk ze tegen elkaar.
• De arm aan de kant waar u niet heen draait, drukt u als een spalk tegen uw lichaam aan.
• Met de arm aan de kant waar u heen draait, pakt u de bedrand of het hoofdeinde van het bed vast.
• U draait zich om tot zijligging door het bekken en de schoudergordel op hetzelfde moment te bewegen en de wervelkolom als 1 blok te laten omgaan.

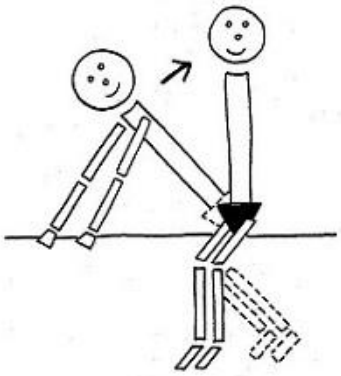


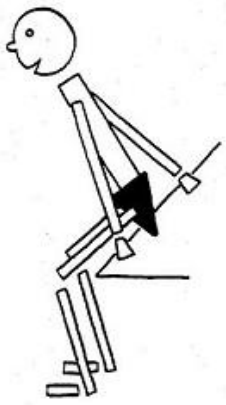
Zijwaarts verplaatsen in bed
Liggen op uw zij
• Trek uw knieën op.
• Verplaats uw bekken naar voor/achteren.
• Verplaats uw schouders.
Liggend op uw rug
• Trek uw knieën 1 voor 1 op.
• Til uw bekken op en verplaats uw bekken een klein stukje. Uw handen kunnen hierbij helpen.
• Daarna uw schouders mee schuiven.



Tot zit komen vanuit rugligging

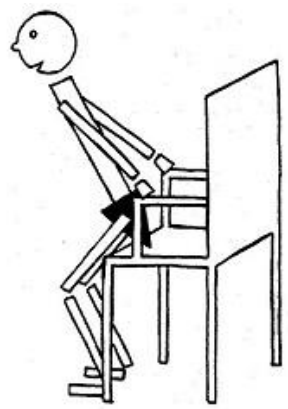
• Draai op de aangegeven wijze naar zijligging.
• Buig uw heupen en knieën 90° (benen optrekken).
• Houdt uw voeten en onderbenen buiten het bed, laat uw voeten nog niet laten zakken
• Plaats uw armen op het bed om mee af te zetten.
• Kom tot zit zonder de wervelkolom te bewegen (als een ‘blokje’).
• Op het moment dat de schouders omhoog komen, zakken uw voeten omlaag.





Vanuit zit gaan staan

• Zit met uw voeten op de grond.
• Plaats het sterkste been onder de stoel of het bed.
• Gebruik uw handen om mee af te zetten.
• Kom vooral vanuit de benen tot staan.
• Uw rug blijft gestrekt en buigt wat naar voren.



Gaan zitten
• Kies een stoel met leuningen.
• Ga met uw benen tegen de zitting aan staan.
• Zak door uw heupen en knieën en pak de leuningen vast.
• Uw rug blijft gestrekt en buigt wat naar voren.
• Als u zit plaatst u het bekken goed achter in de stoel.
• Als de rugleuning het strekken van uw rug niet voldoende steunt, plaats dan een steuntje in uw rug.

Oefeningen voor mensen met rugklachten

Toelichting bij het oefenschema

Dit oefenprogramma heeft 3 soorten oefeningen:

- **O = ONTSPANNING** Oefeningen die de rug ontspannen door rustig bewegen.
- **R = REKKEN** Oefeningen waarbij de spieren gerekt worden.
- **K = KRACHT** Oefeningen waarbij de kracht van de spieren getraind wordt.

Type O- en R-oefeningen gebruiken we als ‘warming-up’, als ‘cooling-down’ en om tussen zware oefeningen in even wat te rusten.

De O-oefeningen

Voor de O-oefeningen geldt:

- Voer de oefening rustig uit.
- Geen kracht zetten.
- Zorg ervoor dat de oefening geen pijn gaat doen.

De R-oefeningen

Voor de R-oefeningen geldt:

- Zorg ervoor dat u niet veert tijdens de oefeningen.
- Breng de spier rustig op rek en houd deze rek ongeveer 10 seconden aan.
- Doe elke oefening afwisselend links en rechts.
- Herhaal de oefening 3 keer per spier.
- Adem normaal door tijdens het oefenen.
- Zorg ervoor dat de oefening geen pijn gaat doen in uw rug.

Rekken helpt de spieren beter te doorbloeden en te ontspannen, waardoor u minder snel spierpijn of blessures zult oplopen.

De K-oefeningen

Voor de K-oefeningen geldt:

- Er moet een moe gevoel ontstaan in de te trainen spieren.
- De oefeningen kunnen met of zonder bewegingen worden uitgevoerd.
- Eindig uw oefensessie liever niet met een krachtoefening.

Zonder beweging

- Til uw been, arm of hoofd op, zoals dit in de oefening wordt aangegeven.
- Houd dit het aantal aangegeven seconden vol.
- Leg uw been, arm of hoofd weer rustig neer.
- Doe de aangegeven hoeveelheid herhalingen zonder pauze ertussen.

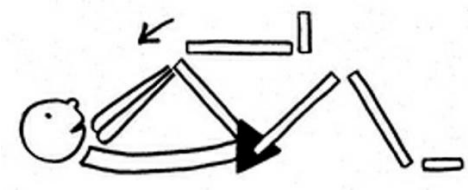
Met beweging

- Til uw been, arm of hoofd op, zoals dit in de oefening wordt aangegeven.
- Maak hiermee ritmisch kleine of grotere bewegingen, bijvoorbeeld op geleide van muziek.
- Zorg hierbij steeds dat uw rug niet beweegt!
- Na iedere 8 of 16 bewegingen legt u uw been, arm of hoofd even neer.

Belangrijk

Doe alleen die oefeningen die u met uw fysiotherapeut doorgenomen heeft en die zijn aangekruist. Het onjuist uitvoeren van oefeningen kan nadelig werken. Doe de oefeningen 3 keer per dag.

Oefeningen



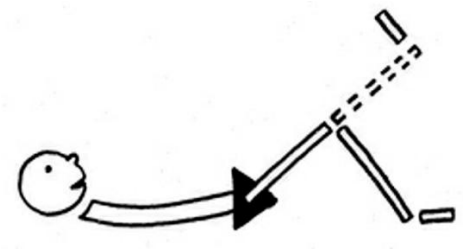
O-oefening
• Met de handen helpen tot de pijngrens.
• Doe de oefening afwisselend links en rechts ..... keer.

Oefening 1



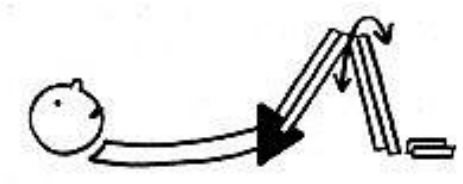
O-oefening
• Rustig tempo.
• Bekken kantelen, niet heffen.
• Geen pijn uitlokken.
• Doe de oefening ongeveer ..... seconden.

Oefening 2



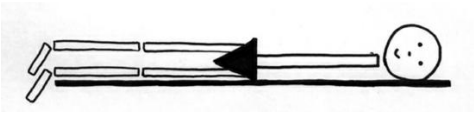
Oefening 3

K-R oefening
• Druk uw rug eerst licht in de mat.
• Strek voorzichtig uw been.
• Til uw been omhoog (heffen) tot de pijngrens.
• Lichte rek is toegestaan, schietende pijn niet.
• Doe de oefening ongeveer ..... seconden.



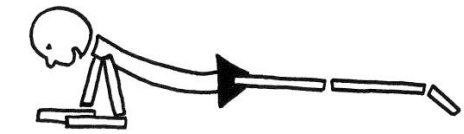
Oefening 4

O-oefening
• Maak een kleine beweging in een redelijk tempo.
• Knieën tegen elkaar.
• Uw bekken gaat maar iets mee.
• Doe de oefening ongeveer ..... seconden.



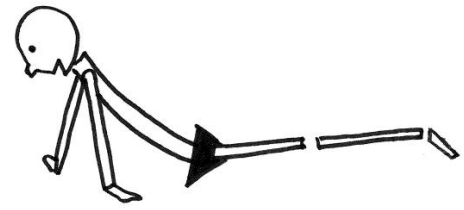
Oefening 5

O-oefening
• Ga op uw buik liggen met uw armen langs uw lichaam en uw hoofd opzij gedraaid.
• Ontspan volledig.
• Doe de oefening .... minuten.
NB: Pijn in uw rug is hierbij geen belemmering. Krijgt u meer pijn in uw been, leg dan een kussentje onder uw buik.



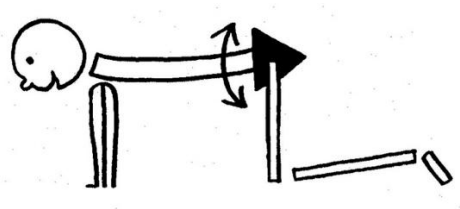
Oefening 6

O-oefening
• Begin liggend op uw buik.
• Steun op uw ellebogen.
• Laat uw rug hangen als een 'hangmat'.
• Herhaal de oefening ... keer voor ... seconden/minuten.
NB: Laat uw rug minder hoog hangen als u last krijgt van pijn in het been.



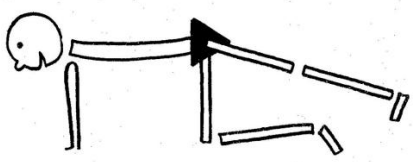
Oefening 7

O-oefening
• Begin liggend op uw buik.
• Druk uw hoofd/schouders/bovenrug op vanuit de armen.
• Laat uw rug als een 'hangmat' hangen.
• Doe dit iets lager als u last krijgt van extra pijn in uw been.
• Herhaal de beweging ... keer voor ... seconden/minuten.



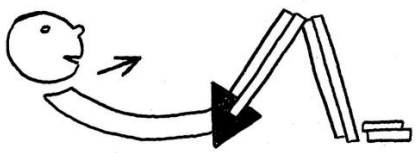
Oefening 8

O-oefening
• Kantel uw bekken ... keer.
• Doe dit in een rustig tempo.
• Wissel dit af met 'kwispelen'.
• Herhaal deze beweging ... seconden.



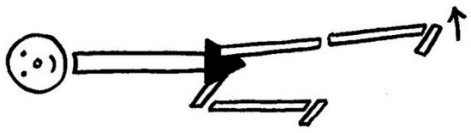
Oefening 9

K-oefening
• Houd uw bekken horizontaal.
• Strek uw been net boven de grond.
• Doe dit ... seconden met uw linkerbeen en ... seconden met uw rechterbeen.



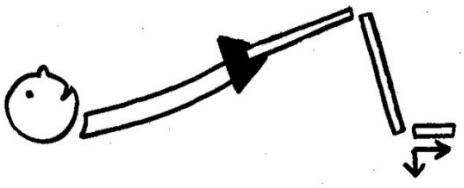
Oefening 10

K-oefening
• Duw uw hielen in de grond en trek uw buik in.
• Til uw hoofd en schouders op.
• Kom niet verder omhoog dan tot en met de schouderbladen.
• Blijf doorademen.
• Deze oefening mag geen pijn doen, het mag geen pijn uitlokken in uw rug.
• Maak ook kleine diagonale bewegingen naar links en rechts.
• Herhaal deze oefening ... keer voor ... seconden.



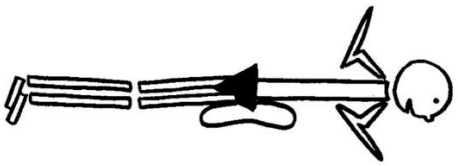
Oefening 11

K-oefening
• Ga in een goede zijligging liggen: houd uw rug recht en uw onderste been gebogen.
• Leg uw bovenste been in het verlengde van uw romp.
• Strek uw been en beweeg uw been omhoog.
• Rol niet naar achteren.
• Herhaal deze oefening ... keer voor ... seconden.



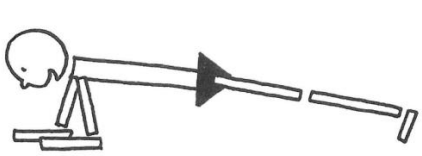
Oefening 12

K-oefening
• Til uw bekken omhoog.
• Strek uw been rustig uit.
• Houd uw bekken daarbij horizontaal.
• Wissel uw linker- en rechterbeen met elkaar af.
• Herhaal dit ... keer voor ... seconden.



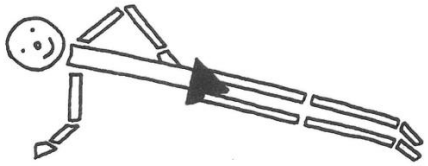
K-oefening
• Ga op uw buik liggen, eventueel op een kussen.
• Til uw rug, armen en benen van de grond
• Beweeg de schouderbladen naar elkaar toe.
• Blijf naar de grond kijken.
• Herhaal de oefening ... keer voor ... seconden.

Oefening 13



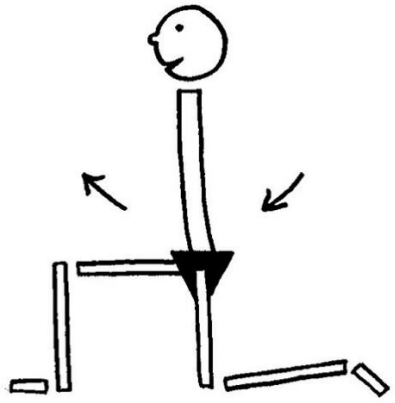
K-oefening
• 'Halve plank'.
• Steun op uw onderarmen en voeten.
• Houd uw rug gestrekt en stabiel.
• Houd deze houding ... seconden vast.

Oefening 14



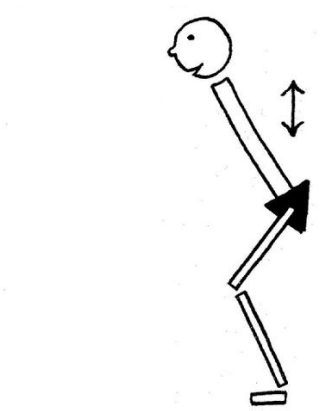
K-oefening
• 'Zijwaartse halve plank'.
• Steun op uw onderarm en enkel/voet.
• Houd uw rug gestrekt en stabiel
• Houd deze houding ... keer vast voor ... seconden.

Oefening 15



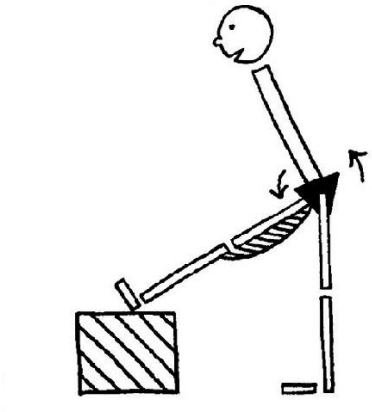
K-oefening
• Sta en maak een grote stap naar voren.
• Zak rustig naar knie-hielstand.
• Houd de lage rug gestrekt.
• Ga weer staan en steun hierbij vooral op uw voorste been.
• Doe deze oefening ... keer.

Oefening 16



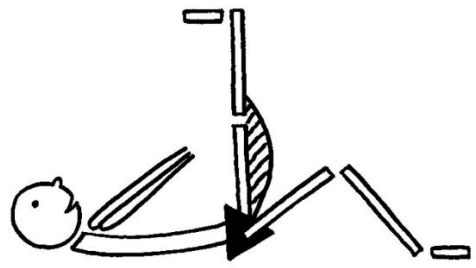
Oefening 17

K-oefening
• Voer de oefening rustig uit.
• Strek uw rug.
• Steun op heel uw voeten met de hakken op de grond.
• Houd uw lichaam niet kaarsrecht, maar duw uw billen iets naar achteren met uw heupen iets gebogen.
• Maak uw rug niet bol.
• Herhaal deze oefening ... keer.



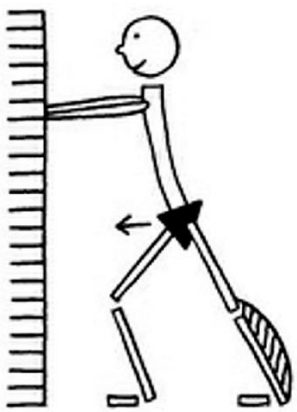
Oefening 18

R-oefening
• Achter bovenbeenspier.
• Houd uw rug hol.



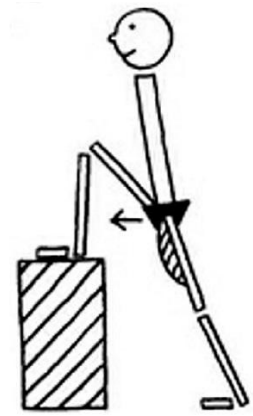
Oefening 19

R-oefening
• Achter bovenbeenspier.
• Gebruik eventueel een handdoek.



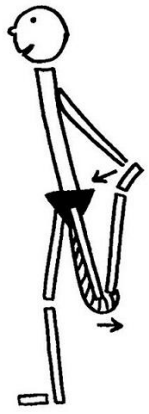
R-oefening
• Strek uw kuit.
• Houd uw rug gestrekt en stabiel.
• Houd deze houding vol.

Oefening 20



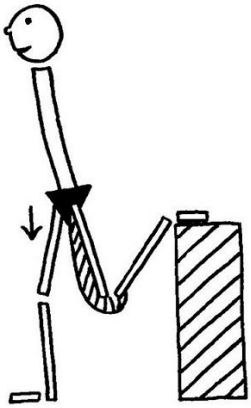
R-oefening
• Heup buigspier.

Oefening 21



R-oefening
• Knie strekspier.

Oefening 22



• Knie strekspier.

Oefening 23

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis