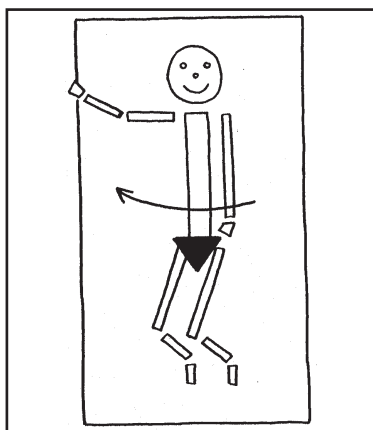


PARAMEDISCHE AFDELING

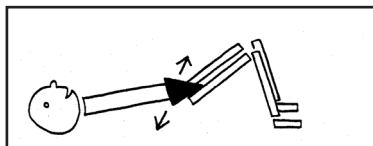
RUGKLACHTEN OEFENTHERAPIE

Transfers voor mensen met rugklachten



Draaien van rugligging naar zijligging

- Zorg dat u recht ligt.
- De knieën één voor één optrekken en tegen elkaar drukken.
- 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 één blok te laten omgaan.



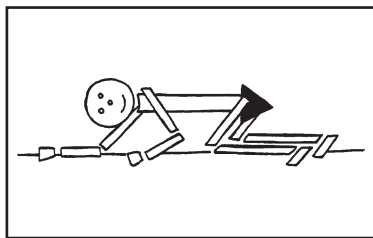
Zijwaarts verplaatsen in bed

In zijligging

- De knieën optrekken.
- Verplaats het bekken naar voor/achteren.
- Verplaats de schouders.

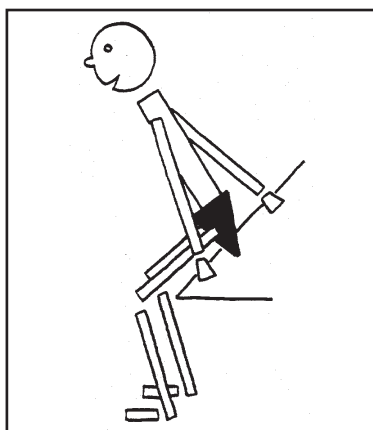
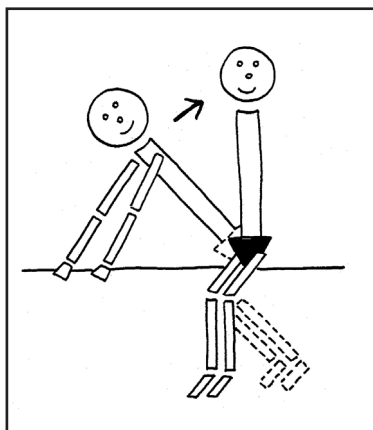
In rugligging

- De knieën één voor één optrekken.
- Het bekken optillen en een klein stukje verplaatsen. De handen kunnen hierbij helpen.
- Daarna de schouders meeschuiven.



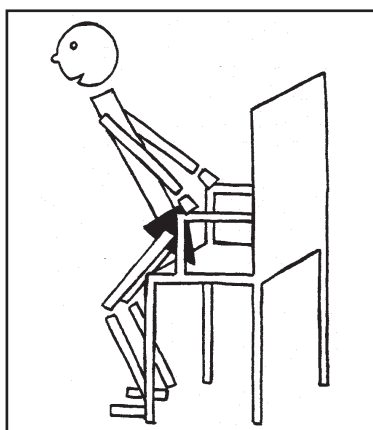
Tot zit komen vanuit rugligging

- Draai op de aangegeven wijze naar zijligging.
- De heupen en knieën 90° buigen (benen optrek-ken).
- De voeten en onderbenen buiten het bed houden, voeten nog niet laten zakken
- De armen op het bed plaatsen om mee af te zetten.
- Zonder de wervelkolom te bewegen komen tot zit (als een 'blokje').
- Op het moment dat de schouders omhoog komen, zakken de voeten omlaag.



Komen tot stand vanuit zit

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



Gaan zitten

- Kies een stoel met leuning.
- Sta met de benen tegen de zitting.
- Zak door heupen en knieën, pak de leuning vast.
- De rug blijft gestrekt en neigt naar voren.
- Als u zit plaatst u het bekken goed achter in de stoel.
- Als de rugleuning het strekken van de rug niet vol-doende steunt, plaatst u een steuntje in de rug.

Oefeningen voor mensen met rugklachten

Toelichting bij het oefenschema

Dit oefenprogramma bevat drie soorten oefeningen:

- | | |
|------------------------|---|
| O = ONTSPANNING | Oefeningen die de rug ontspannen door rustig bewegen. |
| R = REKKEN | Oefeningen waarbij de spieren gerekte 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.

Voor de O-oefeningen geldt:

- rustig uitvoeren;
- geen kracht zetten;
- geen pijn provoceren.

Voor de R-oefeningen geldt:

- niet veren!
- de spier rustig op rek brengen en deze rek 10 seconden aanhouden;
- iedere oefening afwisselend links en rechts uitvoeren;
- herhaal drie maal per spier;
- normaal doorademen tijdens het oefenen;
- geen pijn in uw rug opwekken.

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

Voor de K-oefeningen geldt:

- er dient een moe gevoel te ontstaan in de te trainen spieren;
- de oefeningen kunnen met of zonder bewegingen worden uitgevoerd;
- beëindig uw oefensessie liever niet met een krachtoefening.

Zonder beweging:

- Hef uw been / arm / hoofd zoals dit in de oefening wordt aangegeven.
- Houd dit het aantal aangegeven seconden vol.
- Leg uw been / arm / hoofd weer rustig neer.
- Voer de aangegeven hoeveelheid herhalingen zonder tussenpauzes uit.

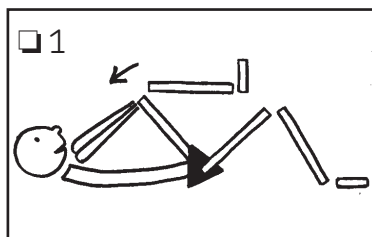
Met beweging:

- Hef uw been / arm / hoofd zoals dit in de oefening wordt aangegeven.
- Maak hiermee ritmisch kleine of grotere bewegingen, bijvoorbeeld op geleide van muziek. Zorg hierbij steeds dat de rug geen beweging maakt!
- Na iedere 8 of 16 bewegingen legt u het been / arm / hoofd een moment 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.

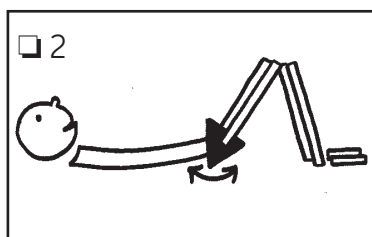
Doe de oefeningen drie keer per dag.



afwisselend links en rechts
... x

O-oefening

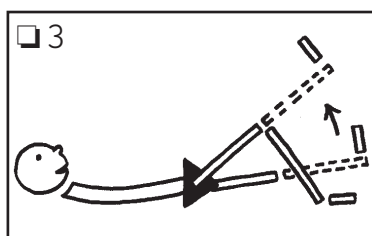
- met de handen helpen
- tot de pijngrens



± ... sec.

O-oefening

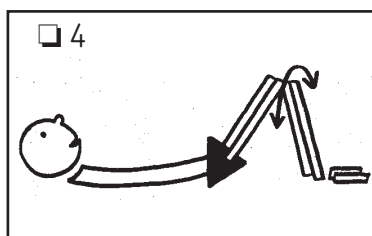
- rustig tempo
- bekken kantelen, niet heffen
- geen pijn provoceren



links ... x
rechts ... x

K-R oefening

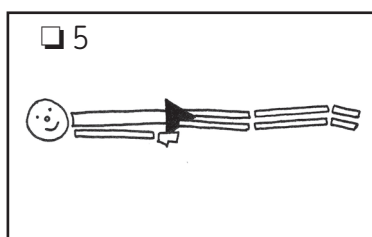
- eerst de rug licht in de mat drukken
- voorzichtig een been strekken
- het been heffen tot de pijngrens
- lichte rek is toegestaan, schietende pijn niet



± ... sec.

O-oefening

- geringe beweging
- redelijk tempo
- knieën tegen elkaar
- bekken gaat slechts iets mee

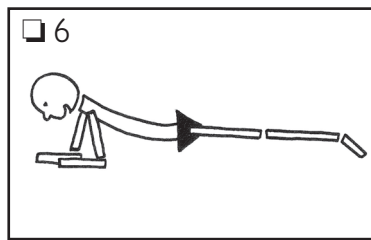


... minuten

O-oefening

- buiklig, armen langs het lichaam, hoofd opzij gedraaid
- volledig ontspannen

NB: pijn in rug is hierbij geen belemmering.
indien pijntoename in het been:
kussentje onder de buik

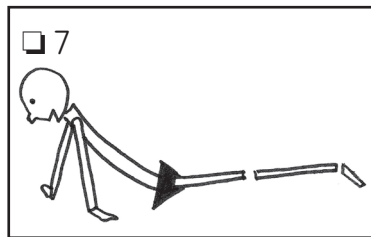


... x
... sec./minuten

O-oefening

- vanuit buiklig
- neem steun op de ellebogen
- rug hangt als een "hangmat"

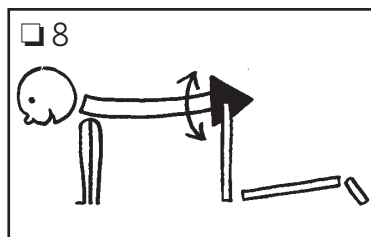
NB: indien pijn toename in het been: minder hoog oprichten
• herhaal de beweging



... x
... sec./minuten

O-oefening

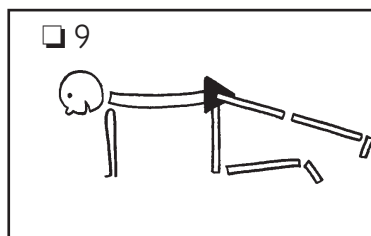
- vanuit buiklig
- druk hoofd/schouders/bovenrug op vanuit de armen
- rug als "hangmat" laten hangen
- geen extra pijn in het been (dan ietsje lager)
- herhaal de beweging



. kantelen
± ... sec.
kwispelen

O-oefening

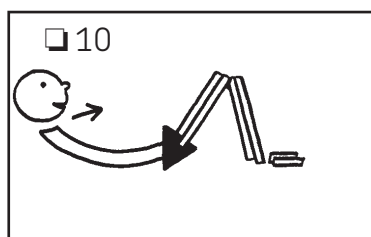
- bekken kantelen
- rustig tempo
- afwisselen met 'kwispelen'



± ... sec.
rechterbeen
... x
± ... sec.
linkerbeen
... x
± ... sec.

K-oefening

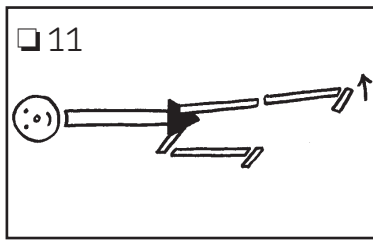
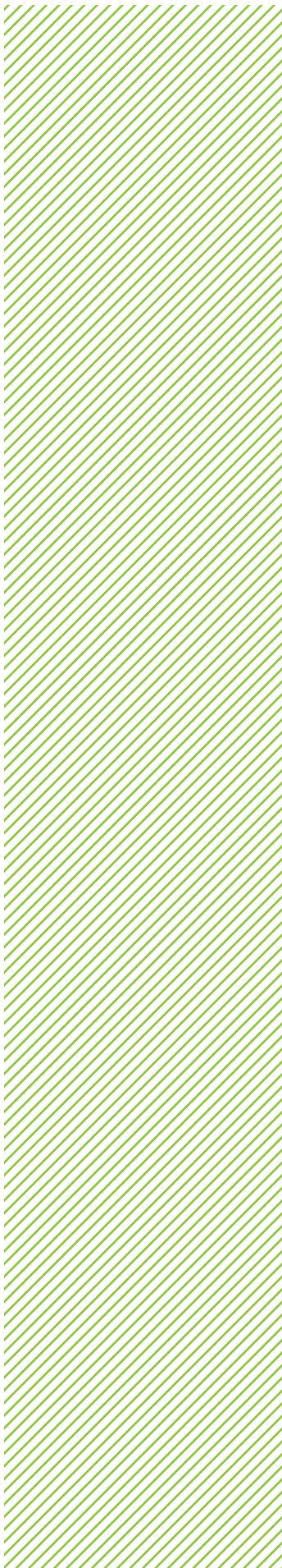
- bekken moet horizontaal blijven
- gestrekt been juist boven de grond



.. x
... sec.

K-oefening

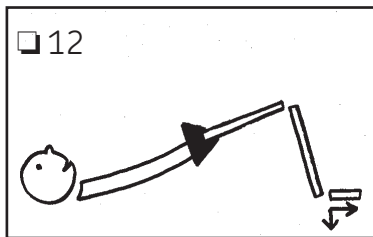
- hielen in de onderlaag duwen
- buik intrekken
- hoofd en schouders heffen
- niet verder omhoog komen dan t/m de schouderbladen
- doorademen
- geen pijnprovocatie van de rug
- ook diagonaal naar links en rechts, kleine bewegingsuitslag



... x
... sec.

K-oefening

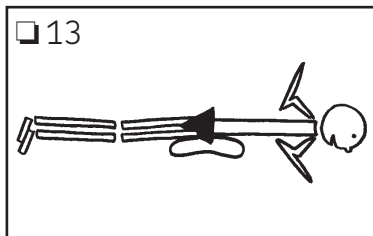
- goede zijligging; rug recht, onderste been gebogen
- bovenste been in verlengde van de romp
- been gestrekt heffen
- niet naar achteren rollen



... x
± ... sec.

K-oefening

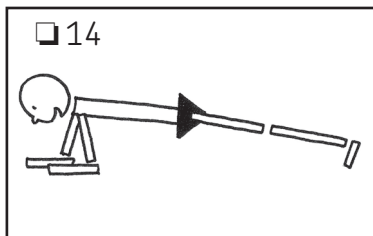
- bekken heffen eventueel:
- been rustig uitstrekken
- bekken hierbij horizontaal houden
- links en rechts afwisselen



.. x
... sec.

K-oefening

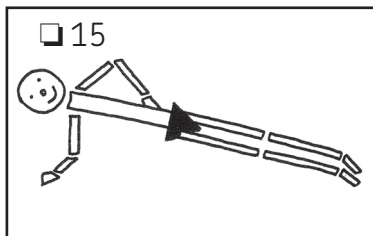
- buikligging evt. op kussen
- hef rug, armen en benen van de grond
- de schouderbladen naar elkaar toe bewegen
- blijf naar de grond kijken



... x
... sec.

K-oefening

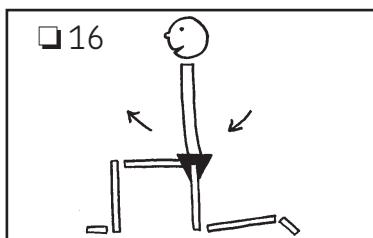
- "halve plank"
- steun op onderarmen en voeten
- de rug gestrekt en stabiel
- deze houding handhaven



... x
... sec.

K-oefening

- "zijwaartse halve plank"
- steun op onderarm en enkel/voet
- de rug gestrekt en stabiel
- deze houding handhaven

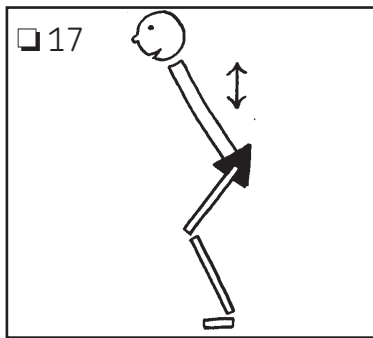
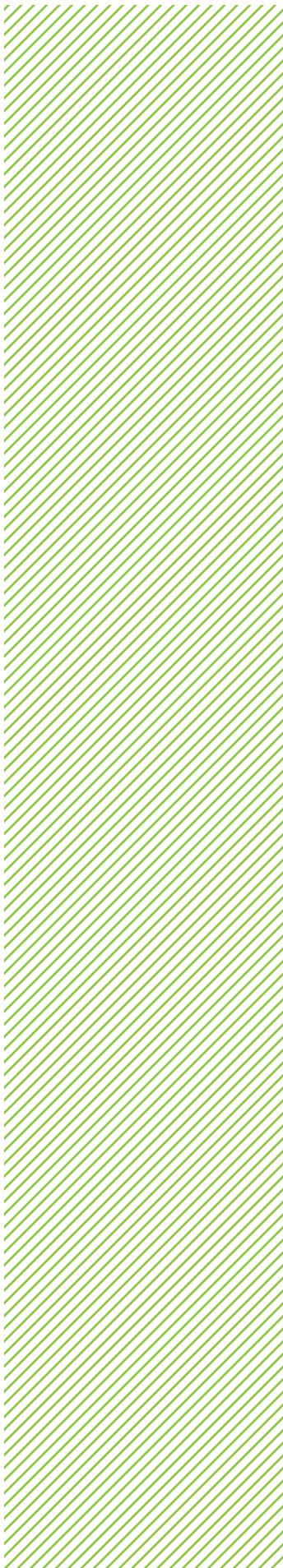


linkerbeen voor
... x

rechterbeen voor
... x

K-oefening

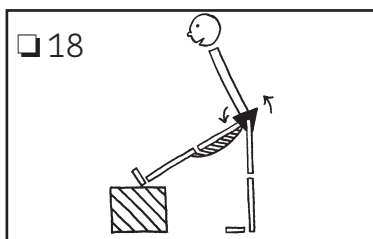
- sta, maak een grote pas naar voren
- zak rustig naar knie-hielstand
- houd de lage rug gestrekt
- kom tot stand, steun hierbij vooral op uw voorste been



... x

K-oefening

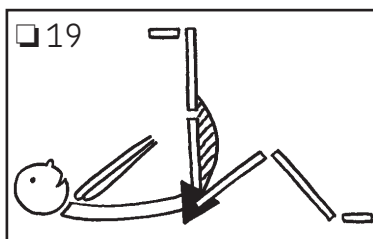
- rustig uitvoeren
- de rug gestrekt
- steun op hele voeten (hakken op de grond)
- lichaam niet kaarsrecht, maar de billen iets naar achter, de heupen iets gebogen
- rug niet bol maken!



**achter - boven -
been spier**

R-oefening

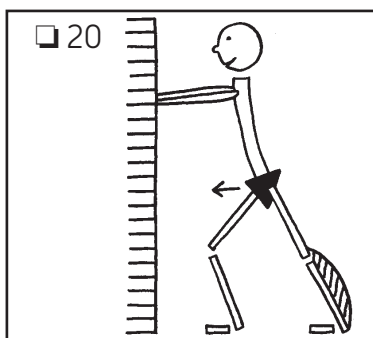
- rug hol houden



**achter - boven -
been spier**

R-oefening

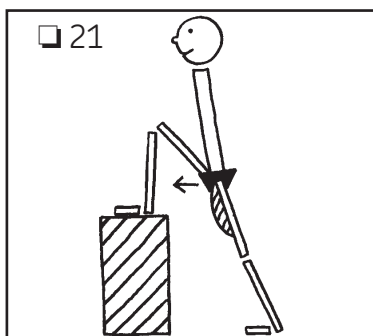
- evt. met handdoek



kuit

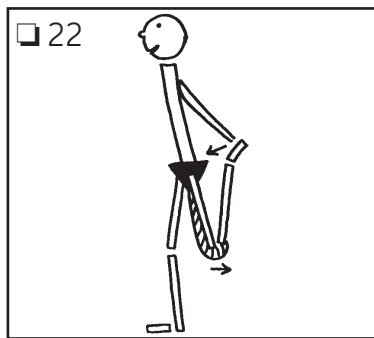
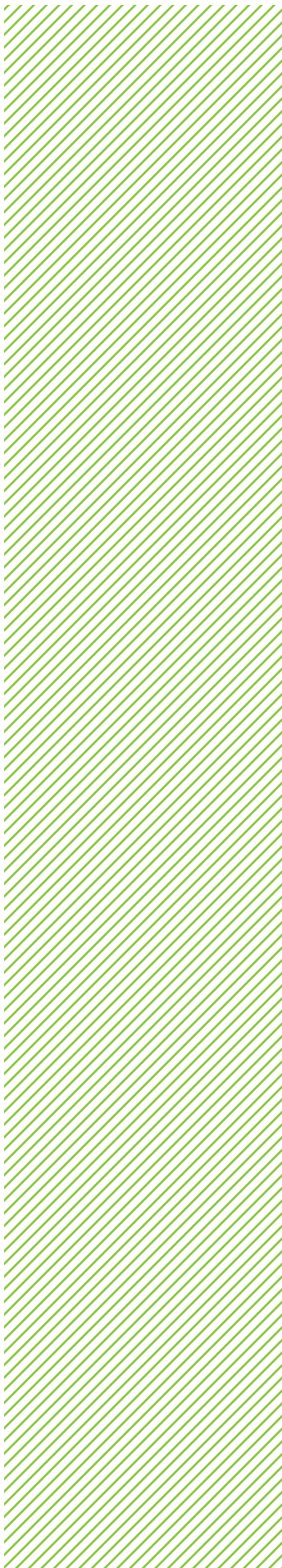
R-oefening

- de rug gestrekt en stabiel
- deze houding handhaven

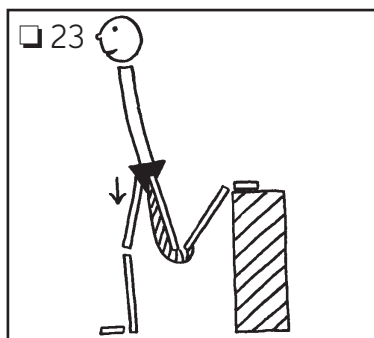


**heup - buig
spier**

R-oefening



**knie - strek
spier**



**knie - strek
spier**

- door het staand been zakken