

Procare Fysiotherapie

Hoog Dalemseweg 5 4208 CA GORINCHEM
www.procarefysiotherapie.nl

Oefenprogramma voor **Rugoefeningen Mobiliserend**

Opgesteld door **Procare Fysiotherapie**

Herhaal dit programma **elke dag**

Opmerkingen: **De oefeningen mogen niet meer klachten veroorzaken**

lumbaal - oefening 11.15



uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Leg de benen gestrekt op de grond.

uitvoering: Trek de knie zo ver mogelijk naar de borst. Houd 3 tellen vast en ga weer langzaam terug. Herhaal 10 keer.

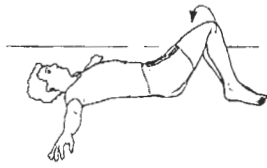
lumbaal - oefening 11.14



uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Leg de benen gestrekt op de grond. Zet eventueel de handen in de zij.

uitvoering: Maak afwisselend het linker- en het rechterbeen zo lang mogelijk. Doe dit door het ene been gestrekt over de grond weg te strekken en het andere been gestrekt over de grond op te trekken. Let erop dat je de onderrug niet hol trekt. Herhaal 10 keer.

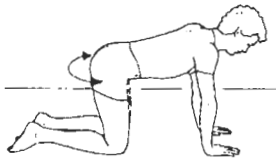
lumbaal - oefening 11.18



uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond.

uitvoering: Beweeg beide knieën zo ver mogelijk naar één kant. Let erop dat de voeten op de grond blijven staan en de schouders niet meebewegen. Houd 3 tellen vast en ga weer terug. Herhaal 10 keer.

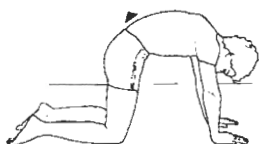
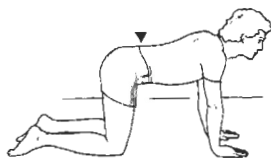
lumbaal - oefening 11.19



uitgangshouding: Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.

uitvoering: Maak kwispelbewegingen: beweeg het bekken zo ver mogelijk naar links en dan zo ver mogelijk naar rechts in een langzaam tempo. Herhaal 10 keer.

lumbaal - oefening 11.12



uitgangshouding: Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen.

uitvoering: Maak de onderrug afwisselend hol en bol. Houd de armen hierbij gestrekt. Herhaal 10 keer.

lumbaal - oefening 11.3



uitgangshouding: Ga op de buik liggen en plaats de handen naast de schouders.

uitvoering: Druk het bovenlichaam zo ver mogelijk op. Laat de benen ontspannen liggen en laat de onderrug los ('als een hangmat'). Ga dan weer terug. Herhaal 10 keer.
Probeer uiteindelijk de armen geheel te strekken.

lumbaal - oefening 11.4



uitgangshouding: Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond.

uitvoering: Beweeg de knieën naar de borst. Sla de handen om de knieën en trek ze naar de borst. Laat dan de benen met gebogen knieën zakken. Herhaal 10 keer.