

# Rugspier- & rekoefeningen



**Mario Lermite**  
(Ed.2021)

## **RUGSPIEROEFENINGEN**

### **LAGE RUGPIJN**

Lage rugpijn komt vaak voor, ongeveer bij acht op tien personen. De aandoening verwijst naar pijn in het onderste gedeelte van de rug en wordt daarom ook lumbago genoemd. De pijn situeert zich tussen de onderste ribben en de billen.

De rugpijn wordt veroorzaakt door een overbelasting van de rug, zoals te vlug of te zwaar tillen, een verkeerde beweging of een te lange spanning ter hoogte van rugspieren. Toch kunnen ook emotionele en psychische problemen aan de basis liggen.

Zodra de pijn ook uitstraalt naar andere plaatsen (zoals heupen, benen of voeten), spreken we over ischias.

Hoewel lage rugpijn bijzonder pijnlijk kan zijn, verdwijnen de klachten in de meeste gevallen na enkele dagen. De kans is wel reëel dat de pijn later opnieuw opduikt.

### **ADVIEZEN**

Blijf zoveel mogelijk bewegen, ook al heeft u pijn. Vermijd een te lange platte rust. Bewegen met niet-rug belastende sporten als wandelen, fietsen of zwemmen.

Heb je plots last van lage rugpijn? Neem dan een warm bad of douche. Hierdoor kunnen je spieren beter ontspannen en kan je je pijn en stijfheid tijdelijk verlichten. Warmte op de pijnlijke plek wordt vaak als prettig ervaren.

Wie last heeft van stress, neemt vaak een gespannen houding aan en heeft dus meer kans op rugklachten. Neem daarom voldoende tijd om te ontspannen.

Zorg voor een goede rechte houding van je rug in elke situatie. Zorg voor een goede steun in de onderrug en vermijd te zachte stoelen en/of te zachte kussens.. Regelmatig van houding veranderen is belangrijk. Wissel lig- en zithoudingen af.

Liggen is beter dan zitten, zo neem je de druk weg van je lendenwervels. Rust op de rug met een paar kussens onder uw knieën.

Houd de rug goed recht bij het tillen en buig diep door je heupen en knieën. Vermijd snel bukken wanneer je rugpijn ervaart. Vermijd draaibewegingen van je onderrug.

Een goede zithouding is het makkelijkst aan te nemen op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning en met steun in de onderrug. De stoel moet hoog genoeg zijn om recht te kunnen zitten met de voeten op de grond. Wanneer uw voeten niet op de grond komen, kunt u altijd een voetenbankje gebruiken. Probeer ontspannen te zitten zonder onderuit te zakken. Houd uw rug iets hol als u zit en ondersteun uw rugholte eventueel met een kussentje.

Probeer niet te lang achter elkaar te zitten. Ga regelmatig even wandelen.

## VERKEERDE HOUDING



## JUISTE HOUDING



Opstaan vanuit het bed of vanuit de stoel! Ga op het randje zitten van het bed of van de stoel. Zet uw sterkste been naar achteren en plaats het andere been iets naar voren. Beweeg uw lichaam naar voren, met een rechte rug en uw buik aangespannen. Probeer dan met uw handen af te zetten via uw bovenbenen of via de leuning van de stoel en ga staan.



## **RUGSPIEROEFENINGEN**

Om de kans op rugpijn te verkleinen, bieden rugversterkende en spierontspannende oefeningen vaak soelaas..

Zodra het mogelijk is, is het goed om oefeningen te doen om uw lichaam soepel te houden en uw spieren te versterken. Ook bij mensen met reeds blijvende rugschade, al of niet na een operatie, kunnen deze oefeningen helpen.

Bij acute rugpijn doet u enkel de oefeningen waarbij de pijn draaglijk is. Voorzichtig opbouwen.

Probeer tijdens de oefeningen goed door te ademen. Oefen elke dag, bij voorkeur 2 à 3 keer. Oefen maximum 15 minuten. Dagelijkse discipline is het beste medicijn!

### **ONTSPANNING**



**Uitgangshouding: :**

De benen op een stoel in een hoek van 90°.

**Uitvoering:**

In deze houding 5 minuten ontspannen.

### **BEEN LANGER MAKEN**



**Uitgangshouding: :**

In ruglig met gestrekte benen.  
Leg de handen op de heupen

**Uitvoering:**

Om de beurt een been langer maken.  
5 keer per been.

## BEKKENKANTELING IN RUGLIG



**Uitgangshouding:** :

In ruglig met opgetrokken knieën.

**Uitvoering:**

Buikspieren en bilspieren afwisselend opspannen. Dit maakt uw rug afwisselend hol en bol.

Elke positie 5 tellen aanhouden en goed doorademen.

## KNIEEN KANTELEN



**Uitgangshouding:** :

In ruglig met opgetrokken knieën.

Armen naast de romp op de grond.

Houd knieën steeds bij elkaar.

**Uitvoering:**

Laat knieën wisselend naar links en rechts zakken.

U kunt ook tegelijk uw hoofd de andere kant opdraaien.

Laat even liggen en kom dan rustig weer.

Herhalingen: 5 per kant.



## RUGSPIERSTRETCHING



### **Uitgangshouding:** :

Plaats uw benen gestrekt tegen de muur.  
Trek de tenen naar u toe.  
Druk uw nek tegen de grond.

### **Uitvoering:**

Deze houding 1 minuut aanhouden.  
Goed blijven doorademen tijdens de stretching.

## DE KLEINE BRUG



### **Uitgangshouding:** :

In ruglig met opgetrokken knieën.

### **Uitvoering:**

Druk u af op uw hielen.  
Hef uw bekken van de grond, gevolgd door de lage rug en de schouderbladen.  
Leg het gewicht op uw achterhoofd.  
Enkele tellen aanhouden en terugkeren in omgekeerde volgorde.

## ARMEN EN EEN BEEN OPSTREKKEN



### **Uitgangshouding:** :

In ruglig met opgetrokken knieën.

### **Uitvoering:**

De onderrug tussen hol en bol vastzetten. Het zitvlak optillen terwijl de onderrug niet in stand verandert en beide armen opstrekken richting het plafond en het rechterbeen gestrekt optillen.  
Wisselen van been

## HOLLE EN BOLLE RUG



**Uitgangshouding:** :  
Op handen en knieën steunen.

**Uitvoering:**  
Laat de rug doorzakken bij inademen.  
Trek uw buik in bij uitademen.  
Maak uw rug en nek rond.  
Druk uw schouderbladen naar buiten.  
Deze oefening rekt uw rug zonder hem te belasten



## KWISPELEN



**Uitgangshouding:** :  
Op handen en knieën steunen.

**Uitvoering:**  
De rechter heup richting de rechter schouder trekken. Daarna wisselen.

## STREKOEFFENING



**Uitgangshouding:** :  
Op handen en knieën steunen.

**Uitvoering:**  
Strek handen naar voor bij uitademen.  
De dijbenen loodrecht tav de grond.  
5 tellen aanhouden en goed doorademen.

## HANGOEFFENING



**Uitgangshouding:** :

Ga aan een staaf hangen..

**Uitvoering:**

Ontspan u en voel uw lichaam uitrekken. De benen mogen gestrekt zijn zonder steun of geplooid met de voeten rakend aan de grond.

Nooit springen om een oefening te beëindigen.

10 tellen aanhouden en goed doorademen.

## KNIEËN NAAR BORST IN RUGLIG



**Uitgangshouding:** :

Ruglig.

**Uitvoering:**

Beide knieën naar de borst, laat ze lichtjes open gaan zodat de knieën naar de schouders wijzen.

5 tellen aanhouden en langzaam terug.

De handen enkel gebruiken om de knieën tegen de borst te trekken, niet om van het begin de knieën naar u toe te trekken.



## ENKELZIJDIGE STRETCHING



**Uitgangshouding: :**

Ruglig.

**Uitvoering:**

Trek een knie tegen de borst met beide handen. 10 tellen aanhouden en goed doorademen. Wisselen van been.

Variant: linker knie naar rechter schouder en omgekeerd.

## STRETCHING MET VOET OP KNIE



**Uitgangshouding: :**

Ruglig met gebogen benen.

De voet van 1 been op de andere knie.

**Uitvoering:**

Breng de handen achter het been dat op de grond staat.

Trek beide knieën naar de borst.

## AANSPANNEN BUIKSPIEREN



**Uitgangshouding: :**

Ruglig met gebogen knieën.

Armen gekruist voor de borst.

**Uitvoering:**

Trek de buik langzaam naar binnen en boven.

Blijf doorademen.

## RUG VERSOEPELEN



### **Uitgangshouding: :**

Ga op de linkerzijde liggen.  
De linkerarm drukt de geplooiderechterknie tegen de grond.  
De rechterarm ligt gestrekt op de grond.

### **Uitvoering:**

Maak een halve cirkelbeweging met de rechterarm terwijl u naar uw hand kijkt. Probeer uw rechter schouder zo dicht mogelijk tegen de grond te drukken. Adem in en adem uit tegen het einde van de zwaaibeweging waardoor u verder kunt reiken.

Wisselen van zijde.



## HOOFD EN SCHOULDERS OPTILLEN



### **Uitgangshouding: :**

In buiklig met handen naast het lichaam.

### **Uitvoering:**

Til het hoofd en de schouders op en een paar tellen vasthouden.  
U hoeft niet ver van de grond te komen. 5 herhalingen.

## TRAINING RUGSPIEREN



**Uitgangshouding:** :

Buiklig met handen naast het hoofd..

**Uitvoering:**

Til de armen op en daarna de schouders en het hoofd.

7 tellen aanhouden en 3 tellen los.

Herhaal dit 5 maal.

## BEKKENKANTELING IN ZITHOUDING



**Uitgangshouding:** :

Recht op een stoel zitten.

**Uitvoering:**

Kantel uw bekken naar voren en naar achter.

5 herhalingen

## BEKKEN BEWEGEN



**Uitgangshouding:** :

Benen in spreidstand.

Gewicht gelijk verdelen over de benen.

**Uitvoering:**

Beweeg uw bekken van links naar rechts en van rechts naar links.

5 herhalingen.

Idem bewegen van voor naar achter en cirkelbewegingen maken.

## STRETCHING ACHTERBEEN



### **Uitgangshouding:** :

Ruglig met linker been gebogen en rechter been gestrekt..

### **Uitvoering:**

Trek de linker knie richting de linker schouder.

Houd het linker bovenbeen vast met beide handen net onder knieholte.

De linker voet eerst optrekken en dan het been langzaam strekken.

Ga door tot u een rekkend gevoel heeft in het achterbeen en / of kuit.

Houd het been 5 seconden in deze

positie en buig dan de linker knie om de spanning van het been te halen.

Herhaal de oefening 5 maal en wissel dan van been.

## ARM OF ARM MET BEEN STREKKEN



### **Uitgangshouding:** :

Op handen en knieën steunen

### **Uitvoering:**

De onderrug tussen hol en bol met uw spiercorset vastzetten.

Een arm strekken en daarna wisselen.

Variant: een arm en het gekruiste been strekken. Daarna wisselen.



## ONDERRUG DOOR LATEN ZAKKEN



**Uitgangshouding:** :

Buiklig.

**Uitvoering:**

Steun nemen op 2 ellebogen.

De onderrug door laten zakken.

5 tellen vasthouden.

Variant: steun nemen op 2 gestrekte armen en onderrug door laten zakken.

5 tellen vasthouden



## OPSTREKKEN BEEN



**Uitgangshouding:** :

Buiklig met armen langs de zij.

**Uitvoering:**

Aanspannen bilspieren en buikspieren.

Het linker been optillen en vasthouden.

Daarna wisselen.



Variant: buiklig met armen gestrekt voor.

Het hoofd, de borst en armen van de grond optillen samen met het linker been en vasthouden.

Daarna wisselen van been.

## STRETCHING ADDUCTOREN



**Uitgangshouding: :**  
Neem een spreidstand aan.

**Uitvoering:**  
Buig door de linker knie.  
Het rechter been blijft gestrekt.  
Buig de romp zijwaarts in de richting van het gestrekte been.



**Uitgangshouding: :**  
In zit met knieën gebogen en voetzolen tegen elkaar.

**Uitvoering:**  
Laat langzaam de knieën naar buiten vallen.  
Druk eventueel met de ellebogen de knieën naar buiten.

## STRETCHING LAGE RUG EN ACHTERSTE SPIEREN



**Uitgangshouding: :**

Rechtstaan met de benen gekruist..

**Uitvoering:**

Buig voorover door de rug traag af te rollen.

Beide benen blijven gestrekt.

Nadien met het andere been vooraan.

## STRETCHING HAMSTRINGS



**Uitgangshouding: :**

Plaats één voet op een stoel.

Strek het been.

Plaats beide handen ter hoogte van de knie.

**Uitvoering:**

Buig de romp voorover en verplaats de handen in de richting van de enkel.

## STRETCHING HEUPBUIGER



### **Uitgangshouding: :**

Met één voet op een stoel.

Beide voeten wijzen recht naar voor.

### **Uitvoering:**

Breng het bekken naar voor door te buigen door het voorste been.

De hiel van de achterste voet hoeft niet op de grond te blijven staan.

## KNIEZIT



### **Uitgangshouding: :**

Kniezit met armen gestrekt.

Buik intrekken

### **Uitvoering:**

Zitvlak naar hielen toe brengen.



## ARM EN BEEN GEKRUIST HEFFEN IN RUGLIG



**Uitgangshouding:** :  
Ruglig met gebogen knieën.

**Uitvoering:**  
Hef één been op met de andere arm.  
Laat dan arm en been langzaam zakken.  
Tijdens de oefening uw buik  
aanspannen. Blijf doorademen.



## IN ZIJLIG GEBOGEN BEEN HEFFEN



**Uitgangshouding:** :  
Zijlig, met knieën 90° gebogen.

**Uitvoering:**  
Hef het bovenste been op.  
De knie blijft hierbij gebogen.  
De rug blijft in neutrale positie.

### IN ZIJLIG BEEN GESTREKT HEFFEN



**Uitgangshouding: :**  
Zijlig, buig de onderste knie 90° en houd het bovenste been gestrekt.

**Uitvoering:**  
Hef het bovenste been op. Houd enkele tellen aan en laat het gestrekte been vervolgens weer zakken.

### IN BUIKLIG BEEN GESTREKT HEFFEN



**Uitgangshouding: :**  
Buiklig, hoofd steunend op de armen.

**Uitvoering:**  
Hef één been gestrekt van de mat. Wisselen van been.

### STABILISATIE BEKKEN IN RUGLIG



**Uitgangshouding: :**  
Ruglig, met de linkerknie gebogen. Plaats uw rechterhand rechts op het bekken.

**Uitvoering:**  
Laat de linkerknie traag buitenwaarts vallen. De beweging vindt alleen plaats in de heup. Voorkom dat de rechterheup meebeweegt. Vervolgens omgekeerd.

### ZIT TEGEN DE MUUR



**Uitgangshouding: :**

Zit, tegen de muur met de knieën 90° gebogen.

**Uitvoering:**

Zit tegen de muur met de wervelkolom in neutrale positie en knieën 90° gebogen.

### HOOFD EN NEK OPRICHTEN



**Uitgangshouding: :**

Op uw rug met de benen gebogen en de voeten op de grond. Ondersteun met de handen het hoofd.(niet de nek).

**Uitvoering:**

Ga met de ellebogen richting het plafond. De nek blijft recht en gaat niet naar voren. Twee tellen heen en twee tellen terug.

### ELLEBOGEN NAAR ACHTER BEWEGEN



**Uitgangshouding: :**

Ga op stoel zitten met onderrug tegen de leuning en beide handen in uw nek.

**Uitvoering:**

Beweeg uw ellebogen zover mogelijk naar achter. Let op dat u uw lage rug niet hol trekt en houdt uw hoofd recht boven uw wervelkolom.

## REKOEFFENINGEN

Rekoefeningen zijn een goede manier om leniger te worden en zo blessurerisico's te beperken en prestaties te verbeteren. Bovendien kunnen rekoefeningen ook resulteren in een toename van kracht. Dat komt doordat je met elastischer pezen beter gebruik kunt maken van het reactief vermogen van een spier.

Er zijn verschillende manieren om te rekken. De twee methoden die het meest worden toegepast, zijn statisch rekken dynamisch ('verend') rekken. Statisch rekken houdt in dat je de spier langzaam en voorzichtig op rek brengt tot in de uiterste stand.

Vervolgens houd je deze positie gedurende een aantal seconden vast. Dynamisch rekken wil zeggen dat je de spier al verend op lengte brengt.

Welke rekmethode je het beste kunt gebruiken, is onder meer afhankelijk van je doel en het moment waarop je rekt. Zo gaat tijdens de warming-up de voorkeur uit naar dynamisch rekken en kun je tijdens de cooling down na een zware belasting beter niet te lang of intensief rekken.

### 1. Lange kuitspier (M. Gastrocnemius)

- maak met de rechtervoet een stap naar voren
- breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen
- buig rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- houd de linkerhak op de vloer



### 2. Korte kuitspier (M. Soleus)

- maak met de rechtervoet een kleine stap naar voren
- houd het lichaamsgewicht op het linkerbeen
- buig de romp naar voren
- houd de linkerhak op de vloer



### 3. Achterzijde bovenbeen (Hamstrings)

- leg het been horizontaal op een hek of bankje
- houd de rug recht
- buig de romp naar voren
- houd beide benen gestrekt



#### 4. Voorzijde bovenbeen (M. Quadriceps femoris)

- ga rechtop staan en zoek steun met één hand
- buig je been
- pak de enkel vast en trek de hiel naar de billen totdat je rek voelt in het bovenbeen
- de knie wijst naar beneden
- houd het bovenlichaam goed rechtop



#### 5. Lies (Korte adductoren)

- ga zitten in de kleermakerszit
- zet de voetzolen plat tegen elkaar aan
- houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop
- druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën



#### 6. Lies (Lange adductoren)

- ga in de spreidstand staan
- tenen en voeten wijzen naar voren
- buig één been; de knie is recht boven de voet
- geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden
- houd het bovenlichaam recht



#### 7. Grote lendenspier (M. Iliopsoas) en lage rug

- ga met een rechte rug tegen de muur staan
- pak je rechterknie en trek deze naar je borst
- houd je lichaam recht tegen de muur



#### 8. Grote lendenspier (M. Iliopsoas)

- plaats het rechterbeen in een hoek van 90° vooruit
- de linkerhak raakt de grond niet
- druk de heup en het linkerbovenbeen voorwaarts en naar beneden



- houd het bovenlichaam recht

### 9. Buitenzijde bovenbeen (Tractus Iliotibialis en M. Quadratus lumborum)

- voor rekken van het linkerbeen: kruis je linkerbeen zover mogelijk achter je rechterbeen.
- breng je linkerarm omhoog en buig nu zover mogelijk naar rechts, totdat je rek voelt in je linkerzij en aan de buitzijde van je linkerbovenbeen



### 10. Bilspieren (Mm. Gluteus maximus, M. Gluteus medius en M. Piriformis)

- ga op de grond zitten en zet het linkerbeen over het gestrekte rechterbeen, ter hoogte van de knie.
- de linkerarm steunt het gestrekte bovenlichaam
- kijk over de linkerschouder
- de rechterelleboog drukt de linker knie naar de andere kant



### 11. Lage rug (erector trunci lumbalis)

- leg je handen op een hek of boarding
- je voeten staan in een kleine spreidstand plat op de grond
- laat de romp naar achteren zakken



### 12. Achterzijde bovenarm (M. Triceps Brachialis)

- leg de rechterhand bovenhands op de schouderbladen
- duw met je linkerhand de hand verder naar beneden
- houd je rug zoveel mogelijk recht



### 13. Achterzijde schouder (M. Infraspinatus)

- leg je linkerhand op de rechterschouder
- houd de linkerarm horizontaal
- pak met de rechterhand de linkerelleboog vast
- trek de linkerarm over de rechterschouder
- kijk over de linkerschouder



#### 14. Buitenzijde onderarm (Extensoren)

- steek je arm gestrekt naar voren, met de handrug naar boven, terwijl de vingers naar beneden wijzen
- pak met de andere hand de handrug vast en buig de pols nog wat verder totdat je spanning voelt aan de buitzijde van de onderarm



#### 15. Binnenzijde onderarm (Flexoren)

- steek je arm gestrekt naar voren, met de handpalm naar boven (de vingers blijven naar beneden wijzen)
- je voelt nu spanning aan de binnenzijde van de onderarm

