

12738690 - © GZA - juli 2021



campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen  
gzaziekenhuizen@gza.be  
www.gzaziekenhuizen.be

# Rugrevalidatie oefeningen

*Sint-Augustinus*  
GZA . Ziekenhuizen



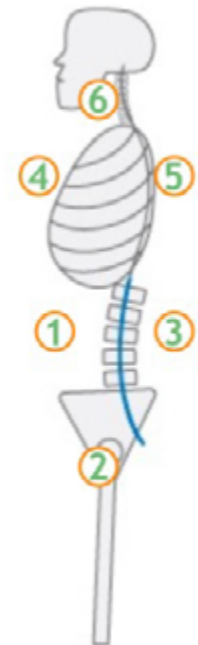
# Opwarming

30 minuten

- Fietsen
- Loopband (stappen of lopen)
- Crosstrainer
- Paardje
- Leg Press

# Houding: 6 puntjes

- 1 M. Transversus Abdominus (diepe buikspier)  
= een “te kleine broek” proberen dicht krijgen, de buik lichtjes intrekken naar binnen en naar boven, zonder adem in te houden
- 2 Bekkenbodemspieren  
= het ophouden van de urine en de stoelgang  
Opmerking: nooit op toilet deze oefening uitvoeren
- 3 Neutrale positie van de onderrug  
= lichtjes holle rug
- 4 Borst vooruit
- 5 Schouders naar achter en naar onder  
= schouders in de achterzakken
- 6 Dubbele kin  
= kin intrekken, ruggengraat zo lang mogelijk maken



# Stretching

Alle stretchoefeningen worden aan elke zijde 2x herhaald en telkens 30 seconden aangehouden.

## 1. Stretching M. Gastrocnemius (lange kuitspier)

### Uitgangshouding:

Neem een voor-achterwaartse spreidstand aan, beide voeten goed naar voor gericht met beide hielen op de grond. Plaats de handen tegen de muur. Rechte lijn tussen oor, schouder, heup, knie en enkel, achterste knie gestrekt.

### Uitvoering:

Buig langzaam door de voorste knie. Voel de stretch in de kuit van het achterste been.



## 2. Stretching M. Soleus (korte kuitspier)

### Uitgangshouding:

Neem een voor-achterwaartse spreidstand aan, beide voeten goed naar voor gericht met beide hielen op de grond. Plaats de handen tegen de muur.

### Uitvoering:

Buig de knie van zowel het voorste als het achterste been en hou de hiel op de grond.



## 3. Stretching Quadriceps (bovenbeenspier)

### Uitgangshouding:

Stand, eventueel met één hand gesteund tegen de muur, buig de knie en neem met 1 hand de voet aan dezelfde zijde vast.

### Uitvoering:

Breng de hiel van het rechterbeen naar je zitvlak. Hou je beide bovenbenen parallel met elkaar.



## 4. Stretching (lange) Adductoren

### Uitgangshouding:

Neem een spreidstand aan, de benen ver uit elkaar, voeten wijzen naar voor.

### Uitvoering:

Buig door één been terwijl je het andere gestrekt houdt. Buig vervolgens je romp zijwaarts in de richting van je gestrekte been.



## 5. Stretching (korte) Adductoren

### Uitgangshouding:

Zit, knieën gebogen met de voetzolen tegen elkaar.

### Uitvoering:

Laat langzaam de knieën naar buiten vallen, druk eventueel met de ellebogen of de onderarmen de knieën naar buiten en beneden.



## 6. Stretching Hamstrings

### Uitgangshouding:

Zit op één knie, ander been gestrekt voor je met de hiel op de grond.

### Uitvoering:

Buig de romp voorover en hou je rug lichtjes hol.



## 7. Stretching M. Iliopsoas (heupbuiger)

### Uitgangshouding:

Stand, met één voet op een stoel.

### Uitvoering:

Zet één voet op de stoel, zet je ander been ver genoeg naar achter. Zorg ervoor dat je tenen naar voor wijzen. Maak een voorwaartse beweging met heel je lichaam (romp recht!), tot je rek voelt aan de voorzijde van het bovenbeen.

### Opmerking:

Deze oefening kan ook worden uitgevoerd op je matje.



## 8. Stretching Gluteï (bilspier)

### Uitgangshouding:

Ruglig.

### Uitvoering:

Breng de rechterknie in de richting van je linkerschouder.



## 9. Stretching Piriformis

### Uitgangshouding:

Ruglig, beide benen gebogen.  
Breng de voet van één been op de tegenovergestelde knie.

### Uitvoering:

Breng de handen achter het been dat nog op de grond staat en trek nu beide knieën naar de borst.



## 10. Stretching Quadratus Lumborum

### Uitgangshouding:

Stand met de benen gekruist. Voor het stretchen aan de linkerzijde: kruis je linkerbeen zo ver mogelijk achter je rechterbeen.

### Uitvoering:

Breng je linkerarm omhoog en buig zo ver mogelijk naar rechts over je hoofd totdat je rek voelt in je linkerzij en aan de buitenzijde van je linkerbovenbeen.



# Mobilisaties (Motion is Lotion)

## 1. Cat-Camel (flexie-extensie) (\*Big 5)

### Uitgangshouding:

Handen- en knieënstand. Handen onder de schouders, knieën onder de heupen.

### Uitvoering:

Camel: Maak de onderrug bol en breng het hoofd omlaag. Probeer de wervelkolom zo rond mogelijk te maken.

Cat: Breng het hoofd omhoog en maak de onderrug zo hol mogelijk. Beweeg langzaam.



## 2. Rotatie-mobilisatie (ruitenwisser)

### Uitgangshouding:

Ruglig, beide benen gebogen met de voeten plat op de grond.

### Uitvoering:

Breng beide benen zijwaarts afwisselend naar links en rechts. Probeer met de knieën de grond te raken en probeer de schouders op de grond te houden.





# Stabilisatie

## 3. Arm Sweep (rotatie)

### Uitgangshouding:

Zijlig, onderste been gestrekt, bovenste been gebogen in een hoek van 90° met steun op een kussen. Beide armen gestrekt voorwaarts in een hoek van 90°.

### Uitvoering:

De bovenste arm helemaal openen naar de andere zijde, het hoofd meedraaien naar de andere zijde. Probeer met de schouder de grond te raken zonder het contact van je bovenste been met het kussen te verliezen. Diep in- en uitademen, bij elke uitademing probeer je iets verder te geraken.



Span bij de volgende oefeningen telkens je diepe buik- en bekkenbodemspieren aan.

## 1. Single Leg Bridge (\*Big 5)

### Uitgangshouding:

Ruglig, één been gebogen in een hoek van 90°, ander been staat gebogen op de grond. Armen naast je op de grond.

### Uitvoering:

Zitvlak heffen naar boven en terug neerplaatsen.



## 2. Dead Bug (\*Big 5)

### Uitgangshouding:

Ruglig, beide benen gebogen in een hoek van 90°, beide armen gestrekt voor je in een hoek van 90°.

### Uitvoering:

Probeer één arm en het tegenovergestelde been richting de grond te brengen, kort tikken en terug bij plaatsen.



### 3. Mc Gill Side Bridge (\*Big 5)

#### **Uitgangshouding:**

Zijlig, met steun op je onderarm, met je elleboog recht onder je schouder.

#### **Uitvoering:**

Til je heupen van de grond. Probeer je lichaam in één rechte lijn te houden van je hoofd naar je knieën.

#### **Variant:**

Je kan de oefening moeilijker maken door je bovenste been te heffen.



### 4. Superman (\*Big 5)

#### **Uitgangshouding:**

Handen- en knieënstand.

#### **Uitvoering:**

Breng langzaam één arm horizontaal, strek vervolgens langzaam het tegenovergestelde been, hou enkele seconden aan en keer daarna langzaam terug en wissel. Let op de neutrale positie van de rug door eventueel een tennisbal op de rug te plaatsen. Blijf doorademen.



### 5. Plank

#### **Uitgangshouding:**

Plaats je ellebogen onder je schouders en start met steun op je knieën. Knieën en voeten een beetje uit elkaar.

#### **Uitvoering:**

Breng je heup omhoog zodat je lichaam mooi één rechte lijn vormt. Hou dit 10 seconden aan.

#### **Variant:**

Je kan de oefening moeilijker maken door één been te heffen naar boven.



### 6. Muurzitten

#### **Uitgangshouding:**

Zit, tegen de muur met de knieën 90° gebogen. Knieën mogen niet voorbij de voeten komen.

#### **Uitvoering:**

De wervelkolom in neutrale positie. Probeer 1 minuut in deze positie te blijven zitten. Eventueel om de 15 seconden de tenen erbij te heffen naar boven en terug neer.





## 7. Lean Back

**Uitgangshouding:**  
Kniezit.

**Uitvoering:**  
Armen voor jou gestrekt in een hoek van 90°. In één rechte lijn naar achter leunen en proberen 30 seconden aan te houden.

**Variante:**  
Je kan de oefening moeilijker maken door een gewicht in beide handen vast te nemen, achter de rug.



## Heffen en tillen

Span bij de volgende oefeningen telkens je diepe buik- en bekkenbodemspieren aan.

### 1. Squat

**Uitgangshouding:**  
Stand, met beide voeten op schouderbreedte, armen gestrekt naar boven.

**Uitvoering:**  
Buig door de knieën. Probeer de knieën niet voorbij de tenen te laten gaan, zitvlak naar achter. De rug blijft in neutrale positie door het bekken naar voor te kantelen.



### 2. Lunge

**Uitgangshouding:**  
Sta rechtop.

**Uitvoering:**  
Plaats één been met een grote stap voorwaarts, buig beide knieën tegelijk tot een hoek van 90°. Je achterste hiel mag loskomen van de grond zodat enkel de tenen de grond nog raken. Zorg ervoor dat je voorste knie altijd in één rechte lijn blijft met je voet, nooit eroverheen. De knie van je achterste been raakt de grond nét niet. Keer dan terug naar de startpositie en wissel van zijde.



**Variante:**  
Je kan de oefening moeilijker maken door een gewicht vast te nemen in beide handen.

### 3. Deadlift (Hip Hinge)

**Uitgangshouding:**

Sta rechtop, voeten op heupbreedte, knieën lichtjes gebogen.

**Uitvoering:**

Buig vanuit je heupen naar voor. Je zitvlak komt naar achteren. Je hoofd, nek en rug blijven in één rechte lijn. Probeer te letten op een maximale heupbuiging en een minimale kniebuiging.

**Variant:**

Je kan deze oefening met een stok achter de rug doen als controle, met als 3 contactpunten: hoofd – tussen de schouderbladen – zitvlak.

### (\* ) DAILY BIG 5

Deze 5 oefeningen zijn perfect om dagelijks (5 minuten) toch alle basis-oefeningen te doen.

- Cat-Camel
- Single Leg Bridge
- Dead Bug
- Mc Gill Side Bridge
- Superman

## Ademhaling

### 1. Buikademhaling

**Uitgangshouding: :**

Ruglig, 1 hand op de buik, andere hand op de borst.

**Uitvoering:**

Probeer bij het inademen de buik omhoog te krijgen, bij het uitademen komt de buik terug omlaag. Zorg ervoor dat de borst stil blijft, deze mag niet bewegen!

### 2. Crocodile Breathing (flankademhaling)

**Uitgangshouding:**

Buiklig, handen onder het voorhoofd.

**Uitvoering:**

Probeer bij het inademen de ribbenkas zijwaarts naar buiten te bewegen, bij het uitademen beweeg je de ribben terug naar het midden.

# Evenwicht

Span bij de volgende oefeningen telkens je diepe buik- en bekkenbodemspieren aan. Voer deze oefeningen bij voorkeur zonder schoenen uit.

## 1. Single Leg: voorwaarts/zijwaarts/achterwaarts

### Uitgangshouding:

Stand, voeten op schouderbreedte, armen gekruist voor de borst.

### Uitvoering:

De rug blijft in neutrale positie.

- Voorwaarts: Ga op één been staan door de heup tot 90° te buigen.
- Zijwaarts: Breng één been zijwaarts.
- Achterwaarts: Breng één been achterwaarts.



## 2. Zitbal

### Uitgangshouding:

Zit op de bal, beide armen gekruist voor de borst.

### Uitvoering:

Hef je knie en zet daarna de voet weer neer. Herhaal dit telkens en behoud je evenwicht.



## 3. Single Leg Bridge op de bal

### Uitgangshouding:

Ruglig, met benen op de bal.

### Uitvoering:

Strek beide benen, span de billen aan. Duw je hielen in de bal en hef je zitvlak zo hoog mogelijk van de grond zodat je lichaam in één rechte lijn is. Indien mogelijk, hef één been.

### Opmerking:

Hou tijdens de oefening steeds beide schouders tegen de mat.



# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.